

ВЕСТА®

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

стр 29

Январь

№ 1 (248) 2016

16+

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 декабря 2015 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 28 декабря 2015 года.

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская
областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 4717.

Тираж 305500 экз.

Общий тираж 530150 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Анастасия
Калужская обл.

КОСМЕТИКА

- Маски разные нужны. • Тушь в начале и в конце.
- Совершенный тон. • В обратном направлении.
- Мороз и солнце. • Возрастные проблемы.
- После зимних каникул.

САЛОН КРАСОТЫ

- Смешные кудри.
- Кокосовое масло сохранит волосы.
- Сначала кондиционер, потом шампунь.
- Секретное оружие.
- Цвет, который украшает.
- Только одна горячая процедура.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Фитнес у стены.
- Соль по желанию.
- Руки пострадали от мороза?
- Массаж для стоп.
- Скраб для самой нежной кожи.
- Масло или лосьон?

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении подагры, артрита, аллергии, нефрита,
камней в желчном пузыре, гайморита.
- Прополисное масло вместо облепихового.
- «А кашу можно съесть».
- Зеленая аптека: хрен.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Пуловер с рукавом реглан и жилет со
спущенными рукавами, связанные на спицах, и
жакет с баской, связанный крючком.
- Колье из старой пряжи.
- Шапочка с кружевом.
- Украшение из галстука.
- Шапка и шарф-инфинити.
- Вязаный воротник с ремешком.
- Гламур в тренде.

ВАШ СТИЛЬ

- Юбки плюс...

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 14 рецептов к праздничному столу.

ХОЗЯЮШКЕ

- Хлеб поможет. • «Золотые яйца».
- Бисквит с печеньем. • Экономим место.
- Автомобилистам на заметку.
- От всего центра. • Все под рукой.

ИНТЕРЬЕР

- По трубочке, по трубе...

ВАШ САД

- Неизвестная вероника.
- Садовые бонсаи. • Артишок.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Юная поросль брахихитона.
- Прекрасная калерия: цветок или женщина?
- Пальма против кота.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Безопасность прежде всего.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Восточный календарь на год Огненной
обезьяны.
- Тест. Хорошо жить в почете, да ответ велик.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Натуральные ароматы вашего дома.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на февраль.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Футбол как камень преткновения.
- Вы можете спасти свою любовь.
- Мы с тобою так похожи.

ЭТИКЕТ

- Требуется приглашение.
- А поговорить?
- Дама в галстуке.
- «Ароматный» коллега.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Александр Вертинский: осень жизни, весна
любви.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Подари мне, подари!
- Молода, красива, умна — новый облик
российской власти.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Готовимся к дачному сезону.
- Хомячковая поилка.
- Несвежее дыхание?
- Ограничитель для обжоры. • От запаха псины.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Гости на Рождество.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Юбилей с друзьями. • Моя подруга — плакса.
- Слияние двух сердец. • Для настоящего мужчины.
- Ошибочка вышла. • Посевной календарь.
- Шары сладкого дерева. • Кошачий филиал МЧС.
- «Стекляшки» на миллиард. • Генерал от художества!
- И многое другое.



НЕВЕРОЯТНО, НО ПО ТЕОРИИ ВЕРОЯТНОСТЕЙ...

Если считать, что ежедневно рождается примерно одинаковое количество людей, то на каждый из 365 дней года сегодня приходится примерно 19 миллионов счастливых, отмечающих свое рождение. И хотя миллионы эти разбросаны по всей планете-матушке, теория вероятностей утверждает, что достаточно собрать в одном месте всего лишь 70 человек, и вероятность того, что, по крайней мере, у двоих совпадут дни рождения, будет 99,99%!



С улыбкой — и серьезно

РЕПЕЙ, ИНЖЕНЕР И ЧЕРТОВА ДЮЖИНА

Именно эти три составляющие понадобились для одного прекрасного изобретения.

Казалось бы, что интересного может прийти в голову, если вы занимаетесь извлечением репейев из шерсти своей любимой собаки породы колли. Да ничего, если только вы не швейцарский инженер Жорж де Мистраль. А вот его во время такого занятия озарило, и через 13 лет упорных экспериментов он подарил миру... застежку-«липучку»!



ПЯТЬ ТЫСЯЧ ВОПЛОЩЕНИЙ КРАСОТЫ

Мы привыкли к тому, что мало кто из мужчин способен так чувствовать красоту и буквально упиваться ею, как женщины. Грациозность и легкость прыжка стремительной лани, нежность линии лепестка розы, утонченность аромата, струящегося из сердца полевого цветка — такие нюансы улавливает и отмечает именно женское сердце-душа. Тем приятнее и интереснее, когда мужчина испытывает похожие чувства. Такой, например, мужчина, как Уилсон Бентли — фермер из штата Вермонт (США) и по совместительству — фотограф-самоучка, который не только увидел и почувствовал красоту сам, но и подарил такую возможность нам.



Совсем молодым человеком, двадцати лет от роду, он, приладив к микроскопу фотокамеру, сделал свою первую фотографию снежинки. И сорок шесть лет, день за днем, Бентли собирал свою уникальную коллекцию. К концу жизни она насчитывала более 5 тысяч фотографий снежинок. Только настоящий романтик от природы мог написать такое: «Под микроскопом я обнаружил, что снежинки — это чудесное воплощение красоты. Каждый кристалл был образцом великолепного узора... Когда снежинка таяла, узор пропадал навсегда. Так, как будто навсегда уходила красота, не оставив после себя никакого следа»...

Что удивительно, ни одна форма снежинки никогда не повторилась! Ведь красота бесконечна...

ПАРАДОКСАЛЬНО, НО — ФАКТ!

Цифровая информация, как мы знаем из школьной программы, состоит из электронов — частиц элементарных и очень маленьких. Если взять, например, весь мировой Интернет-трафик, сложить все его электроны в кучу и взвесить, получится всего лишь около 50 граммов! Парадоксально, но эта Всемирная сеть, «глобальная паутина», охватившая уже не только планету, но и близлежащий космос, сделавшая зависимыми миллионы людей, весит столько же, сколько и пирожное из диеты!

Еще один парадокс: человечество сначала что-нибудь интересное придумает — не важно, водку, табак, Интернет — а потом с этим интересным начинает бороться. Так что, все желающие могут побороться с зависимостью совершенно официально **27 января — в Международный день «без Интернета»!**...



КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ — ПО ШОПИНГУ!

В этом мире каждый что-нибудь да создает. Бог создал мужчину и женщину, мужчина изобрел велосипед и вечный двигатель, а женщина — магазины и походы по ним. Естественно, каждый в своей сфере — профи, и каждый получает килограммы удовольствия: мужчины, вновь и вновь изобретая велосипед, а женщины — вновь и вновь устремляясь в шопинг. Ученые выяснили, что рассматривание витрин, поиск желаемой вещи, примерка новых нарядов и вообще — переживание чего-то нового, волнующего дает в результате выброс из особого центра в мозгу дофамина — химического вещества, связанного с ощущением удовольствия и удовлетворения. Шопинг как постоянная смена нового и волнующего — это многократный выброс дофамина, и он не только улучшает настроение, но и положительно сказывается на женском душевном и физическом здоровье.



АЭС ПРИДУМАЛ УЭЛЛС

Надо признать, что далеко не всё, что мы связываем с техническим прогрессом, придумано учеными. Немалый вклад в это нужное дело внесли и писатели-фантасты!

Например, великий Герберт Уэллс в своих книгах напроорочил человечеству 86 технических «прорывов», и к сегодняшнему дню из них свершилось уже 77!

Одно из главных его пророчеств, сделанное в 1913 году, связано с использованием атомной энергии, на овладение ею писатель отвел 40 лет — к 1953 году. Но и 20 лет спустя, в середине тридцатых, физики-ядерщики считали это невозможным, потом все-таки подумали еще раз и — в 1945-м кое-что придумали. Правда, сначала у них получилась... атомная бомба. А первая в мире АЭС была запущена в СССР в 1954 году!..



Первый раз в жизни меня познакомили с молодым человеком. Ну, как познакомили? Друзья представили нас друг другу, а потом он позвонил мне (видимо, они же и дали ему мой телефон) и предложил встретиться. Правда, через месяц, так как ему предстоит командировка. Я почему-то обрадовалась и как-то автоматически согласилась. А потом задумалась, ведь мне предстоит первое свидание с практически незнакомым человеком, и это у меня впервые. Разумеется, ни о какой интимной близости, даже о «целовашках-обнимашках» речи быть не может. Но хочется произвести впечатление — если не неизгладимое, то хотя бы приятное.

Подскажите, пожалуйста, как себя правильно вести на такой встрече, а то мне реально страшно.

Это хорошо, что вас представили друг другу друзья, которые, надеюсь, хорошо знают и Вас, и молодого человека. Значит, у Вас есть возможность расспросить о нем друзей, задавая те вопросы и проясняя те моменты его биографии, которые Вас интересуют.

Таким образом, Вы будете уже как-то подготовлены к встрече, и молодой человек будет не таким уж «практически незнакомым». Параллельно с такой «разведкой» можно сделать выводы о его конкретных намерениях. И от этого будет зависеть Ваше отношение к новому знакомому и Ваше поведение на первом свидании.

Будьте самой собой. Не «лепите» какой-то невероятный образ, если он не соответствует Вашему внутреннему состоянию, не соглашайтесь на предложения молодого человека, если они Вам не нравятся, а тем более, противоречат Вашим привычкам и предпочтениям.

Представьте себе, что будет, если Вы, играя какую-то придуманную Вами роль, так понравитесь мужчине, что он захочет продолжения этой игры до бесконечности. Вы готовы постоянно находиться в несвойственном Вам образе?

Постарайтесь с самой первой встречи вести себя так, как приемлемо для Вас, хотя всё остальное на первом свидании должно исходить от мужчины. Это его задача: очаровать Вас, заинтересовывать, развлекать...

Мы женаты уже два года. В прошлом году муж окончил военное училище и мы с ним переехали жить к месту прохождения службы. Он — военный летчик, я — пока домохозяйка. А поскольку часть наша находится в глуши, где почти нет никаких развлечений, мне бы хотелось, чтобы свое свободное время, которого и так-то немного, он проводил со мной. Но в том коллективе, в который все еще вливается мой супруг, принято в свободное от службы время отмечать

все праздники, дни рождения и прочие радостные события, постоянно происходящие в коллективе. И мой любимый и непьющий муж стал частенько задерживаться на службе и приходить «подшофе». Мне от его поведения становится невыносимо обидно и грустно. Целый день я сижу одна, жду его вечером, а он приходит подвыпивший и уставший. Нет, он не буянит, не скандалит, но запах водки, исходящий от него, меня просто бесит.

Я не знаю, сколько я еще смогу выдерживать его «междусобойчики». Люблю его, но живу по сути одна — мужа рядом фактически нет. Что мне делать? Как остановить это «вынужденное пьянство»?

Только не скандалить, не стыдить, не упрекать и не плакать. Попробуйте пока никак не реагировать на поведение мужа, тем более, не затрагивать эту болезную для вас обоим тему. А потом купите большой настенный календарь, повесьте его на видном месте и, начиная с 1-го числа очередного месяца, каждое число, когда муж приходит домой в нетрезвом состоянии, закрашивайте красным или черным маркером. Когда супруг обратит внимание на эти закрашенные даты, спокойно и с достоинством объясните ему, что таким образом Вы отмечаете дни, когда он приходит домой выпивши, а когда весь месяц будет закрашен красным (черным), Вы просто соберете вещи и уедете к маме. Вы не обязаны, конечно, обязательно выполнить свою угрозу, но супруг должен задуматься: что ему важнее — Вы и семья или сослуживцы и «междусобойчики» с ними.

Мы дружим с Леной уже четвертый год. Она — моя единственная и самая лучшая подруга. У нас с ней полное взаимопонимание, а главное — одинаковое отношение к людям, к профессии и вообще к жизни. Иногда мне кажется, что мы с ней даже дышим в унисон. Конечно, бывают и короткие размовки, но я понимаю, что нужна ей, и обиды ей прощаю, а она, по прошествии некоторого времени, понимает, что была не права, и легко идет на примирение. А главная моя роль в ее жизни — миротворчество.

Дело в том, что у Лены есть парень — Леша. Они встречаются с ним давно и отношения у них серьезные. Парень очень хорошо к ней относится, а она требует от него чего-то

сверхъестественного. Леша — замечательный, и я много раз уговаривала Лену не рвать с ним отношения, рассказывая, какой он верный, добрый, чуткий, как он предан ей. Таким образом я много раз удерживала их пару от разрыва отношений. И, конечно, Лена благодарна мне за мои усилия. Но недавно я поняла, что мне самой Леша стал очень нравиться. Я ведь не кривила душой — он и на самом деле замечательный человек. Не могу сказать, что я в него влюблена, но среди окружающих нас ребят он — самый достойный, и я к нему явно неравнодушна. Подскажите, как мне поступить.

Вероятно, Вы так перестарались, уговаривая подругу не бросать Лешу, и так расхваливали его, что он Вам самой стал нравиться. Получилось так, что, убеждая подругу в замечательных качествах Леша, Вы убедили в них и себя.

Теперь Вам предстоит сделать для себя выбор: Лена или Леша. Ведь находиться рядом с подругой, у которой развиваются отношения с парнем, если он очень нравится Вам самой — очень мучительно.

Если Вы дорожите дружбой с Леной, значит, Вам теперь придется убеждать себя в том, что Леша не такой уж раскрепощенный, как Вы до сих пор внушали подруге. Молча, только для себя одной, ищите у него недостатки, а те ситуации, которые Вы «разруливаете», чтобы сохранить союз Лены и Леша, попробуйте мысленно перевести на себя. Может быть, Лена тоже в чем-то права?

А самое главное — изо всех сил убеждайте себя в том, что этот парень — не Ваш, он принадлежит Вашей подруге. В конце концов, в Вашей жизни парней будет еще очень много, а такую задушевную подругу, с которой вы даже «дышите в унисон», Вы можете в жизни больше никогда не встретить.

Мне 24 года. А три года назад я встретила человека, который сыграл в моей жизни очень важную роль. Он старше меня на 13 лет. Человек серьезный, умный, добрый и опытный — он стал моим наставником и в профессии, и в жизненных вопросах. Отношения у нас с ним были теплыми и дружескими. Когда он признался мне в любви, я не знала, как реагировать на его признание.

Как человек он мне очень нравится, но наши отношения остались прежними.

НАЕДИНЕ



Прошло несколько лет, я немного больше узнала жизнь, в которой встречались разные люди, еще больше оценила его чувства ко мне и призналась ему в своих чувствах. Но он на это ответил, что я ему нравлюсь по-прежнему, но сейчас у него есть девушка, которой он не хочет причинять боль, хотя преимуществ у меня, по сравнению с ней, гораздо больше. И вообще, его во мне устраивает всё, кроме разницы в возрасте. Он считает, что с такой молодой спутницей жизни ему придется постоянно самоутверждаться, держать себя в тонусе, чтобы соответствовать... Из нашего разговора я поняла, что он относится ко мне ответственно и уважительно — это мне понравилось еще больше.

Что мне делать? Неужели мне уже нельзя рассчитывать на взаимность?

Да, во всяком случае, сейчас Ваш мужчина сделал для себя выбор не в Вашу пользу. Но как воспитанный и порядочный человек он постарался ничем Вас не обидеть, продемонстрировав Вам свое благородство. Но! Если бы он вас любил по-настоящему, ему и в голову бы не пришло оглядываться на девушку, которой почему-то он не может причинить боль. Но Вам-то он ее причинил! Пусть его отповедь прозвучала очень вежливо и благородно, сути это не меняет. Себя не казните — Ваше признание прозвучало, кажется, не вовремя, но Вы для него полностью созрели и Ваш любимый, в силу своего жизненного опыта, должен это понимать. Вы высказали ему то, что должны были когда-нибудь высказать, и он это услышал. Теперь можно на ваших отношениях поставить жирную точку.

Но в жизни ведь бывает всякое: отношения с девушкой, которая сейчас поселилась в его сердце, могут прекратиться в один момент — кто-то кого-то не понял, обидел, не выслушал, кто-то в ком-то разочаровался...

А вот если это произойдет в его жизни, и он вернется к Вам... прочитайте еще раз роман А. С. Пушкина «Евгений Онегин».

Мы встречались два года. Отношения были самые прекрасные! Мой возлюбленный был таким интересным собеседником, таким веселым и остроумным — просто душой любой компании.

А потом я поняла, что жду ребенка, и сказала ему об этом. Никогда не думала, что человек в одну минуту может так резко измениться! Он ушел, ни разу не пожелав больше увидеть меня. В положенный срок у меня родился ребенок — мальчик — но через два дня умер.

Прошел год, и от своих друзей я узнала, что мой «бывший» живо интересуется моей жизнью. Потом стал звонить мне, вспоминая нашу любовь и как бы сожалел о том, что мы расстались. Я вежливо выслушивала его монологи — он умеет красиво говорить, видимо, поэтому девушки слушают его, раскрыв рот. Но я-то больше ему не верю, поэтому его слова, адресованные мне, падали в пустоту. У меня в душе не было уже ни боли, ни сожаления, ни желания вернуть былое — после всего, что я пережила, этот человек навсегда потерял для меня всю свою привлекательность.

Однажды он увидел меня на остановке с нашим сотрудником — мы ждали автобус, собираясь ехать после работы

по домам, и оживленно болтали.

Мой «бывший» не постеснялся подойти и вслух сказать мне в лицо: «Чтобы я тебя больше с разными мужиками не видел!» На что мой коллега пожал плечами и ответил: «Он что, больной?» Я промолчала.

Позже он не раз видел меня с друзьями-мужчинами. И всегда у него была аналогичная реакция.

Между нами уже давно ничего нет и не будет. Такого предательства, какое я пережила от него, простить нельзя. Но что мне делать? Как ему дать понять, что из моей жизни он давно вычеркнут? Для кого-то это — не проблема, но я человек мягкий, бесконфликтный и ненавижу скандалы и выяснения отношений — особенно, если это видят другие люди.

Ваш «бывший», как Вы его называете, ведет себя как отъявленный эгоист и собственник. Вы ведь понимаете, что никакого возобновления отношений

с ним у вас быть не может, никаких претензий к Вам у него тоже не может быть. Такое предательство, какое совершил он, простить нельзя, и Вы не простите, какие бы слова он ни говорил и какие бы сцены ни закатывал. Поэтому, несмотря на Ваше нежелание скандалить и выяснять отношения, несколько слов ему все-таки сказать придется.

Правда, Вы не можете знать заранее, когда он может выскочить из-за угла и закричать на всю улицу что-то отвратительно-унижающее Вас.

На этот случай придумайте одну или две спокойных и абсолютно литературных фраз, напишите их на бумаге, отредактируйте, перепишите еще раз, а затем выучите наизусть. А когда случайно встретите своего предателя на улице, в ответ на его претензии спокойно и даже бесстрастно проговорите заготовленную фразу.

И еще очень важно, чтобы смысл этой фразы и ее слова были жизнеутверждающими для Вас!

Это своего рода аутотренинг, повторять про себя, как молитву, что-то вроде: «Я свободный человек! Я буду делать всё, что хочу и как хочу! Я больше не знаю вас и прошу ко мне не подходить!»

Эти слова Вы возьмете на вооружение или придумайте свои — главное, чтобы они выражали Ваше искреннее желание. Этим Вы сможете себе дважды: поможете самоутвердиться и поставите на место своего бывшего предателя.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



СМЕШНЫЕ КУДРИ

У вас гладкие волосы, а вы хотите пышную прическу или забавные кудряшки? Есть очень простой способ изменить внешность. Нужны лишь шпильки.

● Расчешите вымытые и только что высушенные волосы, отделяйте от них по маленькой прядке и накручивайте на шпильку «восьмеркой», пропуская волосы снизу вверх. Кончики прядок подсовывайте под витки волос, чтобы они не раскрутились. Накрученную прядь обязательно сбрызгивайте лаком и обрабатывайте их утюжком. Долго не держите, иначе испортите волосы, которые покрыты лаком. Достаточно нескольких секунд.

● Дайте волосам остыть и осторожно выньте из локонов шпильки, предварительно освободив кончики прядок и придерживая их рукой.

Вы можете остановиться на этой прическе из забавных зигзагообразных локонов. Можете оставить в неизменном виде лишь несколько таких локонов, а остальные волосы расчесать расческой с редкими зубьями или пальцами — и у вас получится красивая структурированная прическа. А если хотите пышную шевелюру, просто расчешите накрученные волосы щеткой.



КОКОСОВОЕ МАСЛО СОХРАНИТ ВОЛОСЫ

Именно это масло все чаще используют женщины для решения различных проблем с волосами. Но особенно хорошо оно останавливает выпадение волос за счет укрепления корней. Если у вас выпадают волосы, вряд ли вы найдете более действенное средство.

Подогрейте на водяной бане немного кокосового масла до температуры, приятной для кожи. Вотрите его пальцами в кожу головы, а затем кисточкой нанесите на волосы по всей длине. Оберните голову полиэтиленовым пакетом и наденьте плотную шапочку, так как с масляной маской придется спать. Желательно также защитить от жирных пятен наволочку и подушку. Утром вымойте голову щадящим шампунем и дайте волосам высохнуть.

Курс лечения выпадения волос — три процедуры в течение недели. Обычно этого хватает, чтобы заметно сократить выпадение. Если после этого вы будете делать по одной маске в неделю для профилактики, то процесс не только остановится: волосы начнут расти быстрее и гуще.

Даже если у вас не выпадают волосы, попробуйте время от времени делать маски с кокосовым маслом, ведь оно запечатывает влагу внутри волосинки, обеспечивая хорошее увлажнение, сглаживает кутикулы волос, покрывает волосы тонким защитным слоем, отчего они выглядят шелковистыми и ухоженными и меньше страдают от неблагоприятного воздействия внешней среды.



СНАЧАЛА КОНДИЦИОНЕР, ПОТОМ ШАМПУНЬ

Выберите именно такой порядок мытья головы, если хотите добавить сухим или нормальным волосам блеска и объема. Но вместо кондиционера возьмите обычный майонез.

Смочите волосы водой, смажьте майонезом расческу с редкими зубьями и нанесите майонез на корни волос и по всей их длине. Добавляйте майонез в процессе нанесения, чтобы ни одна прядь не осталась несмазанной. Наденьте на голову шапочку для душа. Через 20 минут вымойте голову шампунем и ополосните прохладной водой.



ЦВЕТ, КОТОРЫЙ УКРАШАЕТ

Выбирая цвет для окрашивания волос, не надо останавливаться на том, который вам нравится на волосах подруги или коллеги. Чтобы подобрать цвет волос, который будет украшать вас, принимайте во внимание тон вашей кожи и цвета одежды, которые вам идут.



ТЕПЛО — ХОЛОДНО

Вы человек в холодных или теплых тонах? Чтобы определить «температуру» своего тона, достаточно внимательно разглядеть кожу с внутренней стороны запястья в дневное время при солнечной погоде. Если ее оттенок будет слегка зеленоватым, значит, вам пойдут теплые тона, а если голубоватым — холодные.

И ПЛАТЬЕ К ЛИЦУ

● Вы хорошо выглядите в одежде красного, оранжевого, золотисто-желтого, зеленого цвета? Красьте волосы в золотистый или розовый блонд, а также выбирайте золотисто-коричневые или каштановые тона.

● Если вам к лицу холодные оттенки красного, фуксии, черный, сапфирово-синий, значит, пойдут волосы цвета платины, блонд, коричневый с пепельным оттенком, бордовый и черный.

● Вам идет классический красный, фиолетовый, темно-серый, зеленовато-голубой оттенок? Выберите для окрашивания песочный или бежевый блонд, шоколадно-коричневый и цвет красного дерева.

СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ

Мое секретное оружие — сухой шампунь. Когда у меня не хватает времени на уход за волосами, я закручиваю их на ночь в рыхлый пучок и закрепляю широкой резинкой, покрытой тканью. Так волосы лучше сохраняют остатки свежести. А утром распускаю волосы и обрабатываю их сухим шампунем. Он впитывает излишки жира и добавляет прикорневого объема. Еще никто не спросил меня, почему я пришла на работу с немытой головой. Я понимаю, что часто использовать этот прием нельзя, и пользуюсь им не чаще двух раз в неделю. **Алиса, 23.**

После занятий в фитнес-центре мы с подругами часто ходим куда-нибудь развлекаться. Мыть голову в общественном душе никто из нас не любит, поэтому мы берем с собой баллончики с сухим шампунем. Наносим его на волосы до тренировки, чтобы шампунь впитывал лишнюю влагу, сворачиваем волосы в пучок, чтобы они не соприкасались с потным телом. А после тренировки принимаем душ, но голову не моем. В ход опять идет шампунь. Эффект отличный, ведь раньше мы не могли позволить себе сходить куда-нибудь после тренировки, надо было спешить домой, чтобы вымыть голову. **Светлана, 19.**

КОЛОРИРОВАНИЕ — ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫБОР

Возможно, для лучшего эффекта вам не нужно красить все волосы. Специалисты считают, что любительницам рыжего лучше красить в этот цвет только отдельные пряди. Тогда он выглядит более гармонично.

Такие же рыжеватые прядки колористы советуют женщинам, волосы которых от природы имеют коричневатый оттенок. Яркие прядки заставят его заиграть по-новому.

ТОЛЬКО ОДНА ГОРЯЧАЯ ПРОЦЕДУРА

Если вам предстоит укладывать волосы с помощью утюжка, не используйте фен для сушки волос. Две горячие процедуры подряд портят волосы, даже специальные термозащитные средства не помогут.

Нет времени, чтобы дождаться, когда волосы высохнут самостоятельно? Выставьте фен на минимальную температуру, подсушите волосы, дайте им полностью остыть и только после этого начинайте укладку.



Подготовила Галина УШАКОВА

8 Лицом к лицу ТУШЬ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ

Некотрые визажисты считают неправильной последовательность в макияже, когда тушь наносят в самом конце. По их мнению, пока ресницы не накрашены, трудно представить себе, каким будет образ в целом, и своим клиенткам наносят первый слой туши сразу после тона, это позволяет увидеть, какие еще средства нужно применить. А заканчивают макияж вторым слоем туши, от чего ресницы приобретают дополнительный объем, так как первый слой к этому времени уже полностью высыхает.



СОВЕРШЕННЫЙ ТОН

Каждая женщина хочет иметь ровный красивый тон лица, и многие женщины экспериментируют с разными тональными средствами. Два интересных результата этих экспериментов мы представляем вашему вниманию.

Я люблю, чтобы все мои недостатки были скрыты — не только покраснения, но и мелкие морщинки. Если использовать для этого только тональное средство, оно ляжет толстым слоем, поэтому я стала искать способ замаскировать морщинки, не нанося много тона, и нашла. Я начинаю с того, что наношу на безымянный палец бальзам для кожи вокруг глаз, потом провожу тем же пальцем по твердому консилеру и похлопывающим движением вбиваю в места, где поселились морщинки.

Состав получается легким, нежным, хорошо выравнивает кожу, скрывая морщинки, а тональное средство ложится ровно, гладко и выглядит более естественно. **Ирина, 32.**

Раньше я наносила на кожу тональное средство, а потом пыталась оживить его румянами, бронзантами, люминайзерами, хайлайтерами... мне хотелось, чтобы тон выглядел более естественным. Но все равно было видно, что на лице тональное средство, раскрашенное всякими поблескивающим средствами. А мне хотелось внутреннего свечения, как у молодой здоровой кожи. Ключевым было слово «внутреннее». Раз свечение должно идти изнутри, значит и наносить дающие свет средства надо под тональное средство. Я попробовала разные и остановила свой выбор на хайлайтере. Экспериментировала с компактным, кремообразным, жидким, рассыпчатым, пробовала серебристые и золотистые оттенки, пока не нашла для себя оптимальное сочетание хайлайтера и тонального средства. Теперь я сначала наношу хайлайтер, а потом легкое тональное средство. Кожа выглядит молодой. Попробуйте найти свое сочетание, вы не пожалеете. **Оксана, 38.**

В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Красивыми считаются брови, которые хорошо видны от начала до самых кончиков. Поскольку на концах бровей волосков меньше, без макияжа их либо вообще не видно, либо видно плохо, и брови получаются незаконченными. Именно поэтому некоторые визажисты советуют начинать прорисовывать и наносить тени на брови не от переносицы, а от виска. Когда вся бровь будет прокрашена, следует расчесать ее по направлению роста волосков. Только при таком макияже бровь будет хорошо видна, а ее форма закончена.

МАСКИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

Зимой наша кожа больше всего страдает от внешнего воздействия. Чтобы свести его к минимуму, одними только кремами не обойтись, обязательно нужны маски. Мы предлагаем вашему вниманию самые простые маски из доступных продуктов, подходящие для кожи любого типа, а ей в любое время года необходимо следующее:

УВЛАЖНЕНИЕ

Всем известно, что пользоваться в морозную погоду увлажняющими кремами нежелательно. Влага, содержащаяся в креме, может застыть на морозе, превратившись в микрокристаллики, и повредить кожу. Но ведь кожа от ветра, мороза и центрального отопления иссушается. Как же ее увлажнить? Есть только один способ: делать увлажняющие маски дважды в неделю, вечером, когда вам уже не надо выходить на улицу.

● Смешайте 1 ст. ложку нежирного влажного творога с 0,5 ч. ложки льняного масла и 1 ч. ложкой крепко заваренного зеленого чая, лучше не из пакетика. Нанесите маску толстым слоем на лицо, а через 15 минут смойте теплой водой.

● Маска не только увлажняет, но и разглаживает кожу.

● Заварите чай из сушеного липового цвета, разведите 1 ст. ложку меда, если у вас нет на него аллергии, 1 ч. ложкой липово-

го чая, добавьте несколько капель лимонного сока и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 20 минут, смойте ее остатками липового чая.

Маска увлажняет кожу и снимает шелушение.

Зимой кожа не может обойтись без дополнительного питания, иначе к весне она станет тонкой, серой и безжизненной. Поэтому раз в неделю балуйте ее маской:

ПИТАНИЕ

● Смешайте 1 ст. ложку размятой мякоти спелого банана с 1 ч. ложкой сметаны. Если кожа жирная, возьмите обезжиренную сметану и добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите маску на кожу на 25 минут, затем снимите ватным тампоном и протрите другим тампоном, смоченным молоком. Через 5 минут умойтесь теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу.

● Разомните в пюре 1 ст. ложку вареной белой фасоли, добавь-

те к ней 0,5 ч. ложки растительного масла, перемешайте и нанесите маску на кожу лица и шеи на 20 минут. Смойте маску теплой, а затем прохладной водой.

Маска питает и отбеливает кожу.

● Кусочек вареной или запеченной тыквы разомните и смешайте 1 ст. ложку тыквы с 1 ч. ложкой сметаны. Нанесите маску на лицо на 15 минут, затем смойте чуть теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу, устраняет ощущение стянутости.

Не помешают коже и витамины, ведь зимой изнутри она получает их гораздо меньше, чем летом и осенью. Конечно, можно добавлять аптечные витамины А и Е в увлажняющие и питательные маски, но и маски с овощами и фруктами не повредят, ведь ей необходим особый уход:

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

● Натрите на мелкой терке яблоко, отложите 1 ч. ложку пюре, а из оставшейся массы отожмите через марлю сок. Смажьте кожу лица яблочным соком, а поверх нанесите маску из смеси яблочного пюре и 1 ч. ложки желтка. Через 15 минут смойте маску чуть теплой водой. Если у вас чувствительная кожа, а яблоко кислое, просто нанесите маску, не смазывая ее предварительно соком.

Маска витаминизирует, смягчает и увлажняет кожу.

● Смешайте по 1 ч. ложке натертой на самой мелкой терке моркови, творога и растительного масла. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска витаминизирует кожу и придает ей здоровый вид.

● Слегка отожмите горсть квашеной капусты и нанесите ее на лицо. Еще лучше, если это будут

листья от квашенной кочанами капусты. Их можно просто положить на лицо. Через 20 минут снимите капусту и умойтесь прохладной водой.

Маска витаминизирует кожу, придает ей свежесть и бархатистость.

Если зимой погода в вашем регионе особенно агрессивна: с ледяными ветрами и сильными морозами, не забывайте, что коже нужна забота, а именно:

ЗАЩИТА

● Смешайте по 1 ч. ложке желтка, меда и овсяной муки, нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Похожий рецепт маски есть и у японских женщин, живущих на севере страны. Они лишь заменяют желток на молоко и используют пшеничную муку.

Маска с мукой разглаживает кожу, как бы утолщая ее, что помогает коже меньше страдать от мороза.

● Подогрейте на водяной бане 3 ст. ложки растительного масла, добавьте 5 капель масляного раствора витаминов «Аевит», смочите в этой смеси большую, чтобы хватило и на шею, двухслойную марлевую салфетку с прорезями для глаз и рта и накройте ею кожу лица и шеи на 10 минут. Смесь не снимайте с водяной бани, потому что салфетку надо будет еще дважды смачивать в ней и накладывать на лицо. В общей сложности на маску потребуется 30 минут. После маски умойтесь теплой водой и лишь слегка промокните кожу полотенцем, чтобы не стереть с кожи защитную масляную пленку.

Маска защищает, питает и разглаживает кожу.

ВНИМАНИЕ! Если вы хотите, чтобы ваша кожа меньше реагировала на холод, закаливайте ее, смывая маски контрастной водой. Начните с теплой, затем перейдите на воду комнатной температуры, а закончите прохладной. Не лишним будет и контрастное умывание.

МОРОЗ И СОЛНЦЕ

Недавно мы напоминали вам, что пришло время пользоваться сывороткой для кожи. Но если погода в вашей местности стоит морозная и солнечная, сыворотку лучше отложить до пасмурных дней, под воздействием солнечных лучей она может привести к образованию на коже пигментных пятен.

Но если вы видите зимой солнце только из окна офиса, можете пользоваться сывороткой без опаски.



ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В подростковом возрасте часто именно на холодное время года приходится обострение кожных проблем: прыщи растут, как на дрожжах. Обычно причина кроется в неправильном питании. Когда холодно, мы стараемся есть более калорийную сытную пищу, и подростки начинают злоупотреблять сосисками, пирожными, фаст-фудом. И в результате ухудшается состояние кожи. Что делать?

Перейти на здоровое питание и, пока идет очищение организма изнутри, почистить кожу. Хороший эффект дает очищение солью. Смочите ватный тампон мыльной пеной, посыпьте сверху мелкой поваренной солью и круговыми движениями без нажима пройдитесь тампоном по местам наибольшего скопления прыщей. Затем умойтесь прохладной водой. Солевое очищение желательно проводить утром и вечером.

Если прыщей на лице нет, но уже появилась краснота, не надо их ждать, а сразу примите меры. Наведите слабый раствор марганцовки (светло-розовый), смачивайте в ней тампоны и прикладывайте к покрасневшим местам на 5 минут. Марганцовка имеет одно замечательное свойство: она умеет проникать в глубокие слои кожи и убивать там всякую заразу, в том числе, еще не вылезшие прыщи.

Помните, прыщи очень любят, когда их греют, поэтому никаких умываний горячей водой, долгих водных процедур (ванна, душ) со слишком горячей водой.

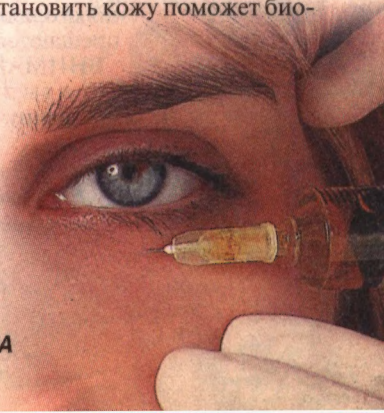
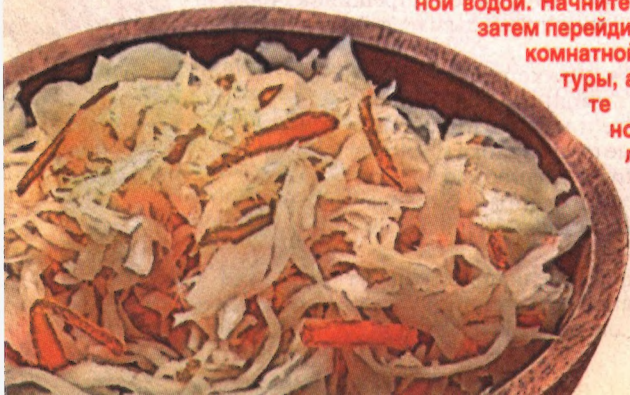
ПОСЛЕ ЗИМНИХ КАНИКУЛ

В прошлом году на зимние каникулы мы летали погреться на солнышке и позагорать. После каникул кожа как будто сморщилась, стала шелушиться, стали более заметны мелкие морщинки. Мне потребовалось два месяца, чтобы с помощью кремов и масок привести ее в относительно нормальный порядок. В этом году отпуск у мужа в начале февраля, и мы опять собираемся на теплое море, но теперь я собираюсь доверить восстановление кожи профессионалам.

Какие процедуры надо провести?

Симптомы и ощущения, которые Вы описали, указывают на то, что за каникулы Ваша кожа была конкретно обезвожена до самых ее глубоких слоев. В такой ситуации восстановить кожу поможет биоревитализация — микроинъекции препаратами гиалуроновой кислоты. Они увлажняют кожу, стимулируют выработку эластина и коллагена, добавляющих ей упругости. Они хороши еще и тем, что могут защитить кожу от агрессивного воздействия холодного ветра и мороза, и она быстрее адаптируется к перемене климата.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





Для выполнения этих упражнений вам понадобится универсальный тренажер. Это — пространство у свободной стены. Оно может стать вашим мини-спортзалом. Для этого нужно всего лишь постелить у стены небольшой коврик, выделить на тренировку четверть часа и настроиться на хороший результат! Фитнес у стены — прекрасный способ избавиться от лишних килограммов и приобрести достойную фигуру. Но есть упражнения, с которыми неподготовленный человек может не справиться.

Будьте осторожны!

1. Для мышц рук, плеч, груди, спины и пресса

Примите положение, как показано на фото: упритесь руками в пол, поставив их немного шире плеч, расположите ноги по одной на стене, поставив стопы вместе, немного выше уровня плеч. Тело должно быть выпрямлено в одну линию. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и выполняйте отжимания от пола в течение еще 30 секунд.

2. Для мышц рук, спины, пресса и ног

Сядьте на пол перед стеной, поставив стопы на стену на уровне колен, ладони поместите на пол, под плечами, пальцы долж-

ны быть направлены к стене. Оторвите таз от пола на несколько сантиметров. Слегка согните руки в локтях и опустите таз вниз, но не касайтесь пола (см. фото), сосчитайте до трех и выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение. Продолжайте выполнять упражнение в течение 1 минуты.

3. Для мышц пресса, ягодиц и ног

Прислонитесь спиной к стене и согните колени, опускаясь в присед так, чтобы ноги были согнуты под прямым углом. Ладони соедините перед грудью. Из этого положения поднимите вверх прямую правую ногу так, чтобы она была параллельна полу, и за-

СОЛЬ ПО ЖЕЛАНИЮ

Многие любят принимать ванну со специальной солью для ванн. А выбор солей с различными ароматическими и фитодобавками в магазинах богатейший. Но стоят такие соли довольно дорого, поэтому мы предлагаем вам покупать обычную соль для ванн (без добавок) и превращать ее в такую, какая вам нравится. Надо лишь иметь под рукой ароматические масла. Расходовать их можно очень экономно, а значит, содержимого флакончиков хватит надолго, и финансовая выгода будет очевидной.

Добавьте в пакет или флакон с солью 2-3 капли ароматического масла, хорошенько встряхните соль, дайте постоять пару дней и можете пользоваться.

Какие же аромамасла выбрать?

Для этого надо знать, что ванна с солью, ромашкой и лавандой прекрасно расслабляет, сочетание розмарина, полыни или цитрусовых — отлично тонизирует, а череда или ромашка идеально подходят для чувствительной кожи, а также для кожи с мелкими прыщиками и гнойничками, но в этом случае вода для ванны не должна быть горячей: при любых гнойных воспалениях горячие ванны категорически запрещаются!

ВНИМАНИЕ! Если у вас сухая кожа, а вы любите принимать горячую ванну, добавляйте в нее морскую соль. Содержащийся в ней натрий восстанавливает гидробаланс сухой кожи и значительно снижает иссушающее действие горячей воды.



РУКИ ПОСТРАДАЛИ ОТ МОРОЗА?



Если кожа рук от мороза сначала побелела, затем покраснела, покрылась пятнами, да еще стала шелушиться и трескаться, то крем и маски ей вряд ли помогут. В этом случае следует принимать экстренные меры.

Такой коже нужны не косметические, а лечебные средства: аптечные витаминные мази «Радевит», «Редецил», «Видестим». В их состав входят самые полезные для кожи витамины, растворенные в эмульсии, которая способствует максимальному проникновению целебных веществ в кожу и лучшему их усвоению.

Если за несколько дней применения витаминной мази состояние рук не улучшилось, выход один: идти к дерматологу, чтобы он прописал более серьезное лечение.

МАССАЖ ДЛЯ СТОП

Кожа у вас на стопах очень сухая, склонная к образованию потертостей и трещинок? Выделите по 20 минут дважды в неделю для масляного массажа.

Добавьте к 1 ч. ложке растительного масла 2 капли лимонного сока и после душа растирайте и массируйте обеими руками влажные ступни, пока масло не впитается в кожу полностью. Такой массаж позволит сохранить в коже влагу, и она останется гладкой и эластичной.

В остальные дни недели после душа на ночь просто наносите на ступни увлажняющий крем для ног.



держитесь в этом положении на 30 секунд. Затем делайте ногой движения небольшой амплитуды вверх-вниз в течение еще 30 секунд, после чего опустите ногу в исходное положение. Повторите то же самое с другой ноги.

4. Для мышц пресса, ягодиц, бедер и ног

Станьте спиной к стене на расстоянии около 70 см. Поднимите правую ногу и поставьте стопу на стену. Согните левую ногу и разведите руки в стороны. Разверните корпус влево и приведите правую руку к левой стопе (см. фото). Затем выпрямитесь и верните корпус в центральное положение, одновременно выпрямляя левую ногу. Повторяйте упражнение в течение 2 минут. Затем сделайте то же самое с другой ноги.

5. Для мышц рук, груди, спины и пресса

Станьте на четвереньки спиной к стене, поставив ладони немного шире плеч. По очереди поставьте стопы на стену и «прошагайте» по стене, приняв положение, как на фото. Затем

небольшими шажками «пройдите» вниз до пола. Повторите упражнение 5 раз.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



СКРАБ ДЛЯ САМОЙ НЕЖНОЙ КОЖИ

З а нежной и тонкой, а особенно чувствительной, кожей ухаживать сложно. Готовые косметические средства обычно на такую кожу не рассчитаны. Предлагаем вам рецепт самого щадящего и нежного скраба, который подходит для кожи шеи, декольте, тела и рук.

Сварите густую овсяную кашу на воде без соли, разведите ее молоком комнатной температуры до пастообразного состояния и добавьте 1 ч. ложку меда на каждые 2 ст. ложки каши, если у вас нет на него аллергии.

Если мед не подходит, добавьте такое же количество пюре из зеленого яблока. Нанесите скраб на кожу и легкими движениями помассируйте ее в течение 15 минут. Затем смойте скраб теплой водой.

Он очищает кожу, добавляет ей гладкости и сияния и действует как маска, питая и увлажняя кожу. Поэтому никакого крема после такого очищения наносить не надо.

МАСЛО ИЛИ ЛОСЬОН?

Вы недавно напечатали письмо женщины, которая использует масло для тела сразу после душа. Я пользуюсь в таких случаях лосьоном для тела. Может быть, масло лучше?

У каждого из этих средств есть свои достоинства. И масло, и лосьон легко впитываются, оба средства помогают сохранить увлажненность кожи, добавляют ей гладкости и мягкости. Отличие масла от лосьона, прежде всего, в том, что это натуральное средство, а в лосьоне много синтетических составляющих. К тому же, масло восстанавливает естественный защитный липидный слой кожи, а у лосьона такого свойства нет.

Вы можете перейти на масло, можете по-прежнему использовать лосьон, можете чередовать эти средства — решать Вам.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Консультация

На протяжении двух лет я принимаю «Регулон». К тому же, я сильно устаю. Не может ли это быть причиной снижения полового чувства?

Многие отечественные физиологи — Павлов, Ухтомский, Корсаков писали об образовании в течение жизни зон или возбуждения, или торможения. Если действие этих зон выходит за рамки допустимого, то они мешают проявлению других функций организма. В результате истощения организма (что проявляется у вас слабостью) происходит, в частности, образование таких зон. В этом случае вполне понятно, что организм тратит свои силы на поддержание основных функций, получение полового удовлетворения стоит в этом списке не на первом месте. К тому же, слабость может быть и проявлением какой-либо патологии. Поэтому стоит пройти хотя бы основное обследование организма. Употребление половых гормонов тоже может способствовать уменьшению полового чувства, так как заменяет обмен собственными гормонами на искусственный цикл. И у некоторых женщин это может проявляться подобным образом. Но, в первую очередь, Вам необходим полноценный отдых, достаточно продолжительный сон, налаженный режим труда и отдыха.

Я — девушка (половой жизнью не жила). Можно ли сделать искусственную дефлорацию (удаление или рассечение девственной плевы)? Слышала, что с возрастом эластичность девственной плевы теряется. Что делать?

Искусственная дефлорация проводится в случае, когда при нескольких первых эпизодах интимной близости нет возможности нарушить девственную плеву. Это происходит, как правило, из-за того, что она может быть более плотной, чем в норме — анатомические причины. Но может быть целый ряд причин и психологических: боязнь первого полового акта, боязнь боли, болезней, неуверенность в партнере и

многое другое. Как поступить, естественно, каждый человек решает самостоятельно. Но не даром «у страха глаза велики», ведь даже в норме девственная плева может состоять из кусочков ткани по бокам влагалища и при акте болевые ощущения могут совершенно отсутствовать. С психологическими сложнее: в отличие от мужчин, у женщин их целая гамма. Поэтому, может, стоит провести занятия с женщиной-психологом. Но самое главное, в этом случае на помощь приходит взаимное чувство, что подразумевает и взаимопонимание, и уверенность в другом человеке.

У меня обнаружили полип шейки матки, удалили его, сделали «чистку». Я часто болею простудными заболеваниями. Что такое полипы? Как часто они образуются? Как часто надо делать УЗИ? Скажется ли их образование на возможности беременности и родов?

Полип представляет собой доброкачественную опухоль. Но опасность его заключается в том, что он может за короткий срок переродиться в опухоль злокачественную. Поэтому при обнаружении его стремятся удалить и провести анализ клеток (гистологию). Полипы, по теории, вызываются вирусами. Если у Вас частые простудные заболевания, это может говорить о слабости иммунитета. Поэтому и для профилактики рецидива полипа есть смысл обратиться к врачу-иммунологу. Возможно, потребуются коррекция иммунитета, так как он влияет и на частоту образования полипов. При беременности рост существующего полипа может ускориться (так как увеличивается скорость обменных процессов в организме), и могут произойти неблагоприятные изменения. Поэтому от него лучше избавиться до родов.

УЗИ можно проводить по Вашему желанию, при появлении жалоб и проч. Но при склонности к рецидивам образования полипов лучше это делать не реже 1 раза в полгода.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Можно ли заразиться ветрянкой от больного герпесом?

Ветряная оспа (ветрянка) — заболевание, вызываемое вирусом герпеса человека 3-го типа (он же varicella zoster). Если речь идет о простом пузырьковом лишае (простой герпес), то его возбудителями являются вирусы простого герпеса 1 и 2-го типов. Таким образом, от больного простым герпесом можно заразиться именно простым герпесом, но не ветряной оспой.

Однако каждый человек, переболевший ветрянкой, остается пожизненным носителем ее возбудителя. В дальнейшем при ослаблении иммунитета, в силу разных причин, развивается опоясывающий лишай (herpes zoster). Как правило, и ветряная оспа, и опоясывающий лишай бывают 1 раз в жизни. Редко, но наблюдаются рецидивы опоясывающего лишая при сильном снижении иммунной защиты (например, при СПИД, злокачественных опухолях и т. п.). Вот от больного опоясывающим лишаем человек, не болевший ранее ветряной оспой, заразиться может.

Сейчас много рекламируют лаки, которые используются для лечения грибка ногтей. Скажите, они действительно помогают, или это просто реклама. Для меня это важно, так как мне нельзя принимать таблетки от грибка (серьезные нарушения работы печени и почек).

Начнем с того, что эффективные средства для местного лечения грибкового поражения ногтей действительно существуют — это не просто рекламный трюк. Однако надо четко понимать, что такие средства надо приобретать только в аптеке. Кроме того, в их составе должны быть противогрибковые средства (надо внимательно читать инструкцию).

В России пока зарегистрированы два действующих вещества, которые входят в состав лаков. Это аморолфин (лаки «Лоцерил», «Офломил») и циклопирокс (лак «Батрафен»).

Второе, что надо учесть, это площадь поражения ногтевых пластин. Если она составляет не более 50%, а лучше — не более 30-40% (от свободного края), то можно рассматривать только местную терапию. Если же площадь поражения 50% и больше, одними лаками не обойтись. В этом случае их сочетают с системным лечением (прием препарата внутрь).



ОТВЕТЫ мамам



После перенесенной вирусной инфекции у моего десятилетнего сына долго сохраняется небольшая температура. В

ходе обследования в крови был выявлен мононуклеоз. Расскажите подробнее.

Инфекционный мононуклеоз — острое вирусное заболевание, вызванное вирусом Эпштейна — Барр из семейства герпес-вирусов. Источником инфекции является больной человек, в том числе со стертыми формами болезни, и вирусоноситель. От больного человека здоровому возбудитель передается воздушно-капельным путем, чаще всего со слюной (например, при поцелуе, при использовании общей посуды, белья, постели и т. п.).

Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

При остром заболевании инкубационный период может достигать 21 дня. В комплексе или выборочно (в разное время) могут проявляться слабость, частые головные боли, мигрень, головокружения, боль в мышцах и суставах (чаще всего в результате лимфостаза), повышение температуры тела (как следствие — повышенное потоотделение), боли в горле при глотании (ангина), воспаление и увеличение лимфатических узлов, их болезненность (чем больше узел, тем большее давление он оказывает на чувствительные нервные окончания) — без медикаментозного вмешательства в течение болезни на протяжении длительного периода времени (несколько месяцев/лет) наблюдается не только качественное увеличение уже воспаленных лимфоузлов, но и увеличение их числа, например, вялотекущее преобразование одного узла в цепочку из трех, увеличение печени и/или селезенки, а также частые поражения

кожи вирусом «простой герпес» — обычно в области верхней или нижней губы.

Симптомы хронического мононуклеоза: общая слабость, плохой сон, субфебрилитет, длительное увеличение лимфатических узлов, тошнота, боли в животе ни с чем не связанные, рвота, диарея, частые простудные заболевания.

Диагноз предполагается на основании осмотра, но подтверждается лабораторными методами: ПЦР — с его помощью выявляют геном вируса; серологические методы: определение методом ИФА в остром периоде антител класса Ig M и Ig G к вирусному капсидному антигену, Ig G — к раннему антигену; в периоде реконвалесценции — антител класса Ig G.

В клиническом анализе крови определяют атипичные мононуклеары (более 10%), отмечается лейкоцитоз, лимфоцитоз, моноцитоз, повышенная СОЭ.

Осложнения при данном заболевании встречаются редко. Важнейшее значение имеют воспаления среднего уха, носовых пазух, легких.

В лечении как острого, так и хронического мононуклеоза специфическая терапия не разработана. Используются симптоматические средства: жаропонижающие, обезболивающие, общеукрепляющие. При осложнениях требуются антибиотики (для борьбы с бактериями при ослабленном иммунитете).

Период реконвалесценции при мононуклеозе — 3 месяца. За это время при грамотном лечении полностью восстанавливаются функции нарушенных в процессе заболевания систем, в том числе, иммунной системы. В этот срок рекомендуется исключить тяжелые физические нагрузки.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Я встречалась одновременно с тремя парнями. Занимались сексом без презерватива. От кого-то из них заразилась гонореей. Можно ли вычислить, от кого именно, так, чтобы остальным об этом не рассказывать?

Не получится. Так или иначе, вы — все четверо, скорее всего, уже инфицированы. С точки зрения простой человеческой порядочности нужно проинформировать всех партнеров. И при этом вовсе не обязательно рассказывать им о существовании коллег.

Пришло время делать выбор. Либо расставайтесь со всеми, либо оставляйте одного. Иначе выйдет запутанно и дорого. А поскольку все тайное становится явным, побить ведь могут!

Можно ли планировать беременность при часто повторяющемся контагиозном моллюске на половых органах?

Можно. Страшного в этой болячке ничего нет. Другой вопрос: почему он часто рецидивирует? На него должно ответить обследование на инфекции, передаваемые половым путем, которое в любом случае логично провести перед планированием беременности.

У меня часто рецидивирующий генитальный герпес. Недавно сдала анализы (ПЦР) на герпес во время обострения. Они оказались отрицательными. Как такое возможно? Может ли это быть не герпес?

Такое вполне возможно, более того, в практике нередко встречается именно такая ситуация. Не могу привести научного объяснения, но практически знаю, что при взятии мате-

риала во время обострения часто получается отрицательный ответ, а в период ремиссии — положительный. Ну не настолько совершенна наша лабораторная диагностика, как хотелось бы!

Насчет Ваших сомнений «герпес — не герпес» надо смотреть клинически.

Как правило, клиника и жалобы при герпесе весьма характерны.

Так же характерна для простого герпеса склонность к рецидивам на одном и том же месте.

Можно ли болеть сифилисом и не знать об этом?

Легко. В настоящее время в основном и встречаются скрытые формы сифилиса. Это когда никаких клинических проявлений нет, а реакции крови положительные.

А вот если кровь ничего не показывает, а Вы предполагаете у себя сифилис, принимайте успокоительные средства и не читайте медицинские порталы.

МЕБЕЛЬ

В выброшенные из тумбочки или шкафа вещи — это ерунда, всего лишь необходимость сложить их обратно. Хуже, если среди содержимого шкафов окажутся тяжелые и острые вещи или опасные химические вещества. И особенно страшно видеть, как малыш, научившийся выдвигать ящик комода, использует его как ступеньку, чтобы дотянуться до вещей, стоящих наверху.

Если у вас нет возможности купить специальные держатели, которые не позволят малышу открывать дверцы и ящики мебели, освободите их хотя бы от содержимого, представляющего для него опасность.

Никогда не оставляйте открытой дверь в ванную комнату. Там столько химии, что всю ее невозможно убрать подальше и повыше.

КУХНЯ

Как только ваш ребенок дорастет до уровня рабочей поверхности на кухне, все колющие и режущие предметы поставьте подальше от края. То же самое касается и продуктов, и уже готовой, даже разложенной по тарелкам еды. Часто малыши получают серьезные ожоги, стащив на себя со стола тарелку или кастрюлю с горячим супом.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Особый разговор об электрических розетках. В последнее время их по западному образцу стали располагать на уровне опущенной руки, то есть в пределах доступности даже совсем маленького ребенка. В магазинах продают специальные заглушки для розеток — не пожалейте на них денег.

Пройдите по дому и посмотрите, нет ли где свободно лежащих проводов: при совре-

менном количестве домашней техники сложно упрятать все провода в кабель-каналы. Если нашли, сверните излишки провода кольцом, зафиксируйте его скотчем и им же прикрепите к стене или боковой поверхности мебели.

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА

Глядя, как мама что-то кладет в стиральную машину, малышу, который старается во всем копиро-

ет, что ваше чадо может спрятать среди него.

ДВЕРИ

Межкомнатные двери с замками-заселками — это ловушка для детских пальчиков. Подумайте, что можно сделать, чтобы двери в помещения, куда малышу ход заказан, он не смог открыть, а остальные не захлопывались сами даже от сильного сквозняка. Многие мамы открывают их и подсовывают

делают их из решетчатых стенок от детской кроватки.



ХОЛОДИЛЬНИК

Детвора любит открывать дверцы холодильника и оставлять их открытыми или стаскивать продукты с полок на пол. Если не хотите ставить специальный замок для холодильника, повесьте на дверцу магнитную доску с фломастером. Возможность порисовать в свое удовольствие обычно перебивает желание залезть в холодильник.

ГРЯЗЬ

Даже те детки, которые уже научились хорошо ходить, сидеть предпочитают на полу, а роняя на пол игрушки и еду, потом подбирают все это и суют в рот. Именно по этой причине пол желательно держать в чистоте. Не следует стремиться к стерильности и мыть пол несколько раз в день с моющими средствами. Обычной воды для мытья вполне достаточно. Все-таки некоторое количество микробов малышу не повредит, наоборот, закалит его иммунитет.

Возможно, мы предусмотрели всего лишь незначительную часть домашних опасностей для малыша.

Детвора обычно очень изобретательна. Это хорошему их приходится учить долго и упорно, плохому они учатся сами, причем очень быстро.

Подготовила
Галина УШАКОВА

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО



Как только малыш начинает самостоятельно передвигаться по дому, для родителей наступает пора серьезно подумать о его безопасности. Возможно, вы отмахнетесь от наших советов и скажете, что не выпускаете свое чадо из поля зрения ни на секунду, а возможно, прислушаетесь к ним и позаботитесь о безопасности вашего дома для любимого крохи, ведь в нем маленького любознательного человека всегда подстерегают опасности.

Важно помнить, что действия взрослых, рано или поздно захочется ей помочь. Что он положит в барабан — неизвестно. В доме с маленьким ребенком лучше иметь машинку с вертикальной загрузкой, она для крохи пока недоступна, или с фронтальной, но с функцией блокировки от детей. Если вас устраивает ваша обычная стиральная машина, держите люк загрузки закрытым и не используйте ее для хранения грязного белья, никто не зна-

ет, что ваше чадо может спрятать среди него.

ЛЕСТНИЦА

Если в вашем доме есть лестница, закройте ее в начале и в конце временными дверцами-калитками с задвижками. Многие

МЫ С ТОБОЮ ТАК ПОХОЖИ, ИЛИ СУПРУГИ НА ОДНО ЛИЦО — ПРИЗНАК СЧАСТЛИВОГО БРАКА

Почему со временем супруги иногда становятся похожими, как брат и сестра? Этот вопрос давно заинтересовал ученых. В США, Венгрии и Венесуэле были проведены эксперименты, результаты которых, возможно, будут интересными и вам. Ведь среди ваших знакомых, наверняка, есть такие похожие супруги, а, возможно, вам не раз говорили, что и вы с мужем на одно лицо.

СРОК ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Самым наглядным доказательством того, что долго прожившие в браке супруги становятся похожими, стал такой эксперимент американских ученых. Они собрали фотографии семейных пар, начиная со свадебных и заканчивая теми, что сделаны на серебряной свадьбе. Оказалось, что внешне совершенно разные люди со временем становились все больше похожими друг на друга, а если учесть, что у таких семейных пар даже привычки стали одинаковыми, ученые сделали вывод: за долгие годы брака муж и жена превращаются чуть ли не в копию друг друга.

СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

Придя к такому выводу, исследователи пошли дальше и выяснили, что внешнее сходство, проявляющееся в долгом браке, характерно только для счастливых браков. Если супруги постоянно спорят и скандалят (неважно, сколько лет они прожили вместе), разными остаются и внешность, и характеры, и привычки.

Счастливые же пары так «срастаются» друг с другом, что оба меняют свою внешность, как бы формируя одну общую. Причем, у некоторых людей черты лица претерпевают такие изменения, что узнать их через годы можно с трудом.

ВСЕ ОБЩЕЕ

Счастливые муж и жена делят не только горе и радости, но и повседневную жизнь с ее привычками, шуточками, словечками...

Сначала они неосознанно копируют жесты и мимику своего партнера. Потом начинают менять свои предпочтения в еде, распорядок дня, манеру поведения и, наконец, весь образ жизни, подстраиваясь ко вкусам и привычкам друг друга. За годы у них вырабатываются сходные взгляды на жизнь, похожие привычки, совпадающее чувство юмора и умение понимать друг друга без слов. Если один из супругов меняет свою привычку, например, бросает курить, то в четырех из пяти браков второй супруг поступает так же. Они вместе следуют здоровому образу жизни или, наоборот, ходят по врачам.

Со стороны такие супружеские пары часто выглядят, как молчаливые, внешне похожие старички. Кажется, что им уже не о чем разговаривать, потому что все давно сказано. Они способны предсказать любой поступок

и любую реакцию супруга. Они давно не ссорятся и не обижаются друг на друга. При этом они счастливы вместе, и вовсе не потому, что привыкли. Просто за долгие годы счастливого брака они стали единой личностью.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ИЛИ ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА?

Психологи сходятся во мнении, что мужчин и женщин привлекают партнеры, внешне похожие на них самих, причем, чем больше в супругах схожести, тем больше вероятности, что их брак сложится удачно.

Многие, не желая попусту тратить время, сразу ищут спутника жизни, похожего внешне. Для таких кое-где, например, в США, даже работает особое брачное агентство, подыскивающее похожего партнера. Ведь ученые заметили закономерность: если молодые внешне похожи, у них больше шансов на счастливый брак, потому что, чаще всего, у них схожи и взгляды на жизнь, и привычки...

В прошлом веке, когда компьютерные технологии позволили превращать на фотографиях женщин в похожих на них мужчин и наоборот, было проведено несколько экспериментов.

Выбирали контрольную группу незнакомых друг с другом людей, фотографировали их, а потом, с помощью компьютерной программы, меняли им пол и предъявляли фото с просьбой выбрать наиболее привлекательного партнера. Как думаете, кого выбирали участники эксперимента?

Правильно, собственное обработанное фото. Ведь каждый из нас чувствует неосознанное доверие к человеку, который похож на нас.

Венгерские ученые расширили эксперимент и доказали, что многие выбирают в потенциальные супруги человека, похожего на кого-то из родителей (особенно цветом волос и глаз) или на кого-то, кто в детстве произвел на них особо яркое, неизгладимое впечатление.

ВСЕ НАПИСАНО НА ЛИЦЕ

Венесуэльские ученые решили не исследовать фотографии супругов сами, а доверили это людям с улицы. Они сфотографировали 36 случайно выбранных семейных пар, разрезали каждое фото



на две части, перемешали половинки и попросили случайных людей по снимкам «восстановить» семьи. Добровольцы правильно собирали фото семейных пар. Даже когда из фотографий вырезали только глаза или губы, они находили похожих между собой людей, но, как оказывалось, связанных семейными узами.

Вот вам еще одно доказательство того, что физическая схожесть — важный фактор зарождения любви.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В доказательство этой теории английская портретистка Сьюзи Малин создала фотомонтажи из фотографий звездных пар, где слева половина лица женщины, а справа — мужчины. Внешняя схожесть оказалась настолько убедительной, что она опубликовала результаты своих работ в книге «Любовь с первого взгляда».

Подготовила Мария ДРОНОВА



НАТУРАЛЬНЫЕ АРОМАТЫ

ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Всем нравится, когда в доме хорошо пахнет — даже не столько вкусным, сколько вызывающим приятные эмоции. Сочетание запахов хвои, цитрусовых, специй — как раз такой аромат, который ассоциируется с новогодними праздниками и переменами к лучшему. Предлагаем вам несколько натуральных ароматических составов, которые нетрудно приготовить дома. Вы можете следовать приведенным рецептам, а можете изменить их по своему вкусу, добавив другие травы, масла и экстракты.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Для приготовления ароматического состава вам понадобятся стеклянные банки объемом 0,7–1 л с закручивающимися крышками и эмалированная или стальная кастрюля.

Выложите ингредиенты по вашему выбору в кастрюлю, залейте водой, чтобы она только покрыла содержимое, и поставьте на слабый огонь. Нагревайте, не доводя до кипения.

Приятное благоухание вряд ли наполнит весь дом из кухни. Поэтому нагретую смесь лучше перелить в банку, опустить в нее широкую свечу, как показано на фото, чтобы она не давала составу остыть, и отнести, куда хотите. Когда вам покажется, что дом уже достаточно пропитался ароматом, погасите и выньте свечу. Банку с остывшей смесью закройте крышкой и поставьте в холодильник. Приготовленный таким образом ароматизатор можно использовать еще 2–3 раза, добавляя при необходимости воду и каждый раз подогревая. Используйте его до тех пор, пока он будет пахнуть.

Если вам надо быстро наполнить помещение приятным ароматом, возьмите подставку для поддержания температуры в чайнике или фондюшницу. Нагрейте состав на плите, а потом перелейте в керамическую миску, перенесите на подставку и зажгите под миской чайную свечу для поддержания температуры.

Если вам надо быстро наполнить помещение приятным ароматом, возьмите подставку для поддержания температуры в чайнике или фондюшницу. Нагрейте состав на плите, а потом перелейте в керамическую миску, перенесите на подставку и зажгите под миской чайную свечу для поддержания температуры.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

ЦИТРУСОВЫЕ. Они дают сильный и долговременный аромат свежести. Кому не нравится, как пахнут цитрусовые? Лучше всего для наших целей подходят апельсин, лимон и лайм — у них самые стойкие запахи.

ТРАВЫ. Вы можете использовать любые травы, но считается, что розмарин, лаванда и тимьян (чабрец) подходят для ароматизации лучше всего.

ЭКСТРАКТЫ. Чаще всего используют ванильный и миндальный экстракты. Они добавляют ароматическому составу нотку, ассоциирующуюся с домашним уютом. Не менее популярен экстракт мяты перечной, обладающий приятным ароматом свежести. Но нужен именно экстракт или настойка мяты, они дают более стойкий шлейф, чем трава.

СПЕЦИИ. Вы можете использовать палочки корицы, бутоны гвоздики, звездочки бадьяна, горошины душистого перца, мускатный орех...

ХВОЙНИКИ. Считается, что самым стойким хвойным ароматом обладают сосна и кедр. Но можно использовать также веточки ели и пихты.



АРОМАТИЧЕСКИЕ СОСТАВЫ

Вы можете использовать эти рецепты, а можете дополнять их другими травами, экстрактами, маслами и специями, обогащая ароматы нужными вам нотками.

Вот несколько основных рецептов ароматов.



17

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СО СПЕЦИЯМИ

Порезанный кружками апельсин, 2 палочки корицы или 2 ч. ложки молотой корицы, по несколько штук бутонов гвоздики, горошин душистого перца и звездочек бадьяна.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ИМБИРЕМ

Порезанный кружками апельсин, 5-6 кружочков неочищенного корня имбиря и 0,5 ч. ложки экстракта миндаля.

ЛИМОННЫЙ С РОЗМАРИНОМ

2 порезанных кружками лимона, 3 веточки свежего розмарина или 1 ч. ложка сухого, 1 ч. ложка ванильного экстракта.

ЛАЙМОВЫЙ С МЯТОЙ И ЧАБРЕЦОМ

3 порезанных кружками лайма, 3-4 веточки свежего чабреца (тимьяна), 0,5 ч. ложки экстракта (настойки) мяты перечной и 1 ч. ложка ванильного экстракта.

СОСНОВЫЙ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

Горстка мелких сосновых веточек или иголок, 4 лавровых листа и 1 ст. ложка тертого мускатного ореха.

ВНИМАНИЕ! Если вам не удастся найти какие-то ингредиенты, замените их соответствующим эфирным маслом. На порцию ароматизатора его потребуется 2-3 капли.

Попробуйте приготовить эти составы с приятным запахом. Они натуральные на 100%, поэтому, в отличие от продающихся в магазине химических, не вызовут неприятных ощущений даже у людей, страдающих аллергией и астмой.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ХРЕН

редьки не слаще

Armoracia rusticana Gaertn., Mey. et Scherb.

корней. Для приглушения острого вкуса в хрен добавляют сахар, мед, свежую или сметану.

Однако клиническими наблюдениями установлено, что он усиливает выделение соляной кислоты, поэтому хреном лечат гастриты только с пониженной кислотностью желудочного сока.

В народной медицине его применяют как лекарство при мочекаменной болезни, подагре, различных кожных заболеваниях, болезнях печени, ревматизме, для усиления менструаций.

Кашицу из растертого хрена с добавлением лимонного сока назначают как мочегонное средство при водянке и отеках. Натертый хрен используют как горчичники. Однако главное направление лечебного использования хрена — местно раздражающее и отвлекающее средство при пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях в спине и пояснице, ревматизме, воспалении суставов. Употребляют для этого кашицу из корней, нанося ее на ткань, а затем накладывая этот «пластырь» на нужный участок тела.

Свежие листья хрена в виде пластыря применяют для этой же цели, а также при ушибах и в виде припарок при затвердении селезенки и печени.

● **Для профилактики простудных заболеваний** делают припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням.

● **При гнойных ранах, язвах, воспалениях в ушах** применяют кашицу из растертых корней и настой из них.

● **При воспалении слизистой оболочки, стоматитах, гингивитах, пародонтозе, а также при ангине** для полоскания полости рта и горла применяют сок из корней хрена, разбавленный водой (1:1).

● **При болезни Боткина** народные целители рекомендуют залить 1 кг корней хрена, пропущенных через мясорубку, 3 л кипятка, настаивать в течение суток в закрытом сосуде. Принимать процеженный настой по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6-7 дней.

● **При мочекаменной болезни и подагре** 1 кг очищенных корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л кипяченой воды, оставить на 1 сутки, через сутки отжать хрен через ткань, в раствор добавить 1 кг меда, нагреть на медленном огне до кипения, но не кипятить. Полученный раствор слить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Курс повторить через месяц.

● **В качестве сокогонного, желчегонного и мочегонного средства** принимают настой: 10 г измельченного корня залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 1-2 часа, затем процедить и принимать по 2 ч. ложки 2-4 раза в день.

● **При заболеваниях печени**, а также для полоскания полости рта, горла и промывания пораженных участков при гнойных ранах, порезах, язвах, себорее, залить 1 ст. ложку измельченных корней 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● **При хроническом (неаллергическом) насморке** принимают смесь тертого хрена с соком 2-3 лимонов по 1/2 ч. ложки 2 раза в день. После приема этого лекарства в течение 30 минут ничего не есть и не пить. В течение первой недели прием этого лекарства будет вызывать сильное слезотечение. Но с прекращением слезотечения выделения из носа пройдут. Главное условие успеха — хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора. Приготовленное средство может храниться на холоде длительное время.

● **При головной боли** помогает вдыхание аромата тертого корня хрена, смешанного с уксусом.

● **При хроническом отите** неразведенный сок закапывают по 1-2 капли в ухо.

● **При задержке менструаций** помогает ежедневное употребление в пищу 1-2 ч. ложек тертого хрена с хлебом, сахаром или медом.

● **При брюшной водянке** рекомендуется ежедневно употреблять в пищу тертый хрен в свежем виде с сахаром или медом или в виде сока с сахаром.

● **При бронхиальной астме** 200 г тертого хрена смешать с соком 2-3 лимонов. Принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день (утром и после обеда) длительное время.

● **При атеросклерозе** 1 ст. ложку тертого хрена смешать с 1 стаканом сметаны. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

В больших дозах при приеме внутрь хрен может вызвать кровотечения и повысить кровяное давление. При острых воспалительных процессах во внутренних органах его употреблять нельзя. Аллилово-горчичное масло, содержащееся в хрене, обладает резко выраженным местным действием, вызывает гиперемию кожи и жгучую боль. Принятое внутрь в малых дозах, оно усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта и возбуждает аппетит. При длительном действии может вызвать ожоги и гангрену. Пары тертого хрена вызывают сильный кашель и слезотечение.

Лилия ГЛЕБОВА



К

рупное многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных, с толстыми мясистыми разветвленными корнями, проникающими в глубь почвы на 1,5-2 метра.

Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 0,5-1,5 м. Прикорневые листья продолговато-овальные, крупные, длиной до 75 см и шириной до 20 см, темно-зеленые, с резко выделяющимися жилками. Цветки душистые, с двойным четырехчленным околоцветником и белым венчиком собраны в кисти на верхушках стебля и ветвей. Плоды — овальные стручки.

Цветет хрен в июне-июле. Семена созревают редко, лишь в южных районах. Размножается это растение вегетативным путем за счет корневых отпрысков. При механическом разрывании корней каждый отрезок легко отрастает и дает начало новой особи. Эту особенность хрена знают огородники, когда пытаются освободить площадь от этого растения. Один раз посаженный, он стойко сопротивляется уничтожению.

Дикорастущий и одичавший хрен часто встречается во многих районах нашей страны и за ее пределами. Растет на пустырях, свалках, по берегам водоемов, в садах, огородах. Издавна культивируется как корневая пряность. Место первичного очага культуры неизвестно, но в странах Средиземноморья хрен разводят, по крайней мере, с начала новой эры. В настоящее время хрен выращивают во многих странах Евразии и Америки. В России промышленные плантации этого растения с давних пор располагались в Ярославской и Ивановской областях.

Корни хрена используют в пищу. Они содержат белок, углеводы, аскорбиновую кислоту (витамин С), а также каротин (провитамин А), витамины группы В и РР, соли кальция, калия, фосфора, магния, меди. Острый вкус хрену придает синигрин, выделяющийся при расщеплении аллилового эфирного масла, которое определяет и его характерный запах.

Корни хрена повышают аппетит и улучшают пищеварение. Для возбуждения аппетита перед едой принимают чайную ложку тертых





АРТИШОК

Это многолетнее овощное растение имеет очень странный вид и скорее напоминает колючий бурьян. Оно похоже и на татарник, и на расторопшу — такое же высокое (до 2 метров) и колючее. В теплом климате его выращивают как многолетнее растение, а в средней полосе нашей страны — как однолетнее. Съедобной частью у него являются бутоны. Артишок — теплолюбивое растение. Оно требует плодородной нейтральной почвы, умеренно влажной, рыхлой и хорошо дренированной. Первый урожай после посева семян собирают на 3 год. Но если его посадить делением корневища, то урожай можно собирать в текущем году.

Есть два вида артишока: кардол, или испанский, и посевной, или колючий. Первый часто сажают в декоративных целях как крупный цветущий фиолетовыми цветками куст; второй используют для получения бутонов. Болезней растение не имеет. Вредителями являются слизни. Растение довольно холодостойкое, переносит температуру до $-2-3^{\circ}$. Оптимальная температура для роста и развития — $20-25^{\circ}$. В условиях средней полосы его выращивают через рассаду. Перед посевом семена замачивают на 10-12 часов, проращивают при температуре $20-25^{\circ}$. Сеют в ящики с землей в конце марта, а в грунт высаживают в конце мая, выдерживая расстояние между растениями 70×70 или 100×100 см. Поливают теплой водой весь сезон, используя по 5-7 л на 1 м^2 . Подкармливают 3-4 раза за сезон комплексными удобрениями. На растении оставляют 2-3 цветоносных стебля, а на каждом стебле оставляют 3-4 бутона, или корзинки. Срезают корзинки в августе, до распускания цветков, с ножкой до 5 мм. Хранят в холодильнике, не более 1 месяца. Корни растения можно использовать как посадочный материал на следующий год, для этого их выкапывают и хранят во влажном песке в подвале при температуре $2-5^{\circ}$.

Употребляют в пищу чешуйки бутонов (корзинок). Чаще всего их отваривают и едят с острым соусом, откусывая нижнюю часть, а также — в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам.



САДОВЫЕ БОНСАИ

Гораздо живописнее и крупнее комнатных — карликовые деревья, или садовые бонсаи.

Принцип их выращивания не отличается от традиционных. Просто все операции проводят менее тщательно и не так сильно угнетают деревца. Например, не ограничивают почвенный объем.

Самые красивые — бонсаи из хвойных пород: различных видов сосны, ели, пихты, можжевельника и т. д.

Выберите хорошо развитый саженец, удалите у него стержневой корень, верхушку кроны и посадите на постоянное место в саду. Содержите в спартанских условиях: прищипывайте и укорачивайте побеги, особенно те, которые выходят за пределы кроны, а все веточки отгибайте до горизонтального положения. Для этого можно к ним подвесить грузики.

В таких условиях деревце растет плохо, но сильно ветвится, создавая плотную густую крону.



НЕИЗВЕСТНАЯ ВЕРОНИКА

В нашей стране это растение почти никому не знакомо, а в Европе оно пользуется большой популярностью. Это прекрасное растение может быть украшением любого сада и альпинария. Разнообразие красок цветков, форм и размеров кустов, высоты растений делает ее незаменимой. Существует несколько декоративных видов, которые широко используются в озеленении.

● Низкорослые виды и сорта, такие как вероника простертая и вероника цветошковая, образуют густые стелющиеся куртины, которые хорошо вписываются в дизайн альпинариев. Цветут в мае-июне.

● Средиземноморские виды — вероника колосковая и вероника широколистная — предпочитают солнечные места и сухие почвы. Цветут с июня по август. Их длинные соцветия украшены цветками синих оттенков. Вероника колосковая образует соцветия с белыми и розовыми цветками. Они прекрасно растут в условиях открытого грунта. В Европе их сажают в горшки и используют для создания различных композиций.

● Есть высокорослые виды: вероника длинностебельная и вероника виргинская. Сорта вероники длинностебельной различаются по высоте (от 60 см до 2 м). Предпочитают солнечные места. Цветки вероники длинностебельной окрашены в сиреневый и белый цвета.

● Есть почвопокровный сорт, с декоративными желто-зелеными листьями и сиреневыми цветками. Эти растения высаживают в альпинариях и на каменистых горках.

● Оригинальный сорт вероники колосковой, называемый «Рыжая лиса», имеет оранжевые цветы. Цветет с июня по август.

● Очень красив сорт кустарниковой вероники с пурпурными соцветиями в виде свечей. Растение разрастается пышными кустиками.

Посадите веронику в своем саду. Она прекрасно сочетается с другими цветами.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

20 Комнатные растения ЮНАЯ ПОРОСЛЬ БРАХИХИТОНА

У меня много лет растет брахихитон. Я люблю его за неприхотливость. Я умею за ним ухаживать, пересаживать, но в последнее время у него сильно вытянулись побеги, а я не знаю, можно ли его подрезать? Подскажите, что сделать с цветком, чтобы убрать длинные голые ветки? Можно ли обрезать брахихитон, как драцену?

Брахихитон — очень интересное внешне декоративное растение. Благодаря утолщенному стволу оно имеет очень экзотический вид. Но с возрастом побеги у брахихитона вытягиваются, а листья с них опадают, остается только пучок на самой макушке побега. Это очень портит внешний вид растения. Есть два способа не допустить такого развития событий.

Можно применять формирующую обрезку или ждать, когда из пазух опавших листьев начнут расти молодые побеги. Во втором случае от цветовода не требуется никаких усилий, растение справится самостоятельно. Достаточно просто опрыскивать его стимулятором роста в период вегетации.

С формирующей обрезкой немного сложнее. Проводят ее ранней весной до начала периода активного роста. Побеги брахихитона обрезают на нужную длину, обрабатывают растение стимулятором и ждут появления новых побегов. Чтобы в дальнейшем избежать вытягивания побегов, надо стимулировать ветвление, для чего после обрезки и образования молодой поросли ее регулярно прищипывают.

Отрезанные побеги не выбрасывают, а укореняют. Для этого их укорачивают, оставив черенки длиной по 10-15 см, обрабатывают стимулятором и высаживают в легкий питательный грунт. Горшки с черенками можно поместить в тепличку или накрыть банкой.

Для успешного укоренения черенков им нужна температура не ниже 25° и высокая влажность. Но следует помнить, что черенки склонны к загниванию, поэтому их надо ежедневно проветривать, ненадолго открывая тепличку или снимая банку. После появления признаков роста на черенках их начинают закалять, оставляя открытыми все дольше и дольше, а затем переносят на постоянное место и ухаживают, как за взрослыми растениями.



**ПРЕКРАСНАЯ
КАЛЕРИЯ:
ЦВЕТОК
ИЛИ ЖЕНЩИНА?**

Дорогая редакция, очень надеюсь на вашу помощь. Возможно, мой вопрос покажется вам немного странным, но я очень надеюсь получить на него ответ. Дело в том, что меня зовут Калерия, а не так давно я узнала, что существует цветок, который назван моим именем. Я не цветовод, но цветок-тезку хотела бы завести. Не могли бы вы рассказать, как он выглядит и как за ним ухаживать? Я обращалась в несколько цветочных магазинов, но там калерии не было. Может, я могла бы вырастить ее из семян, если это не очень сложно?

Действительно, существует растение калерия. Это небольшой очаровательный цветок, близкий родственник фиалки и глоксинии. У него округлые сильно опушенные листья с пильчатым краем, а цветок имеет форму рожка с пятью закругленными лепестками от светло-оранжевой и терракотовой до малиновой и фиолетовой окраски. Цветущее растение выглядит очень декоративно, при этом оно неприхотливо и подойдет для выращивания даже не очень опытному цветоводу.

окна, выходящего на южную или западную сторону, летом — только выходящее на запад, и то с обязательным притенением в жаркие полуденные часы.

ПОЛИВ

При поливе калерии важно помнить об умеренности. Это растение не выносит переувлажнения почвы, как и пересушивания. Поливать лучше в поддон, теплой водой — по мере подсыхания субстрата. В зимний период полив следует сократить, лишь бы ком не пересыхал.

ОСВЕЩЕННОСТЬ ВЛАЖНОСТЬ

В первую очередь, для калерии нужно выбрать хорошо освещенное место. В зимний период подойдет подоконник

С влажностью воздуха не будет никаких проблем, если поместить горшок с растением на поддон с влажной галь-

кой. Опрыскивать растения с опущенными листьями не рекомендуется.

ТЕМПЕРАТУРА

Калерия предпочитает цветсти при умеренной температуре: летом до 25, а зимой до 17°.

ПЕРИОД ПОКОЯ

После цветения для калерии наступает период покоя. В это время растение почти не растет, а некоторые, особо капризные, могут даже сбросить листья, как гloxинии. Это не страшно. С наступлением весны растение снова тронется в рост, если только, пока оно находится в покое, время от времени увлажнять почву, чтобы корневище не пересохло.

ПЕРЕСАДКА

Пересаживают калерию ежегодно, ранней весной. Выбирайте для нее широкие неглубокие емкости и легкий субстрат. Можно купить готовый грунт для фиалок или смешать универсальный грунт с песком в соотношении 2 : 1.

УДОБРЕНИЕ

Удобрять калерию только в период цветения и активного роста. Лучше всего подойдут удобрения для фиалок, разведенные в пропорции, указанной на упаковке.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножение калерии происходит несколькими путями: делением корневища, верхушечными черенками, листьями и семенами.

Для деления корневища ранней весной его извлекают из почвы, отряхивают от грунта, разделяют на несколько частей и высаживают в разные емкости.

Размножение листьями требует некоторого умения. Это долгий процесс, и калерию таким образом размножают нечасто. Лист срезают и помещают черешком в емкость с водой. После появления корешков лист высаживают в небольшую емкость с легким субстратом.

Гораздо проще дожидаться укоренения стеблевых черенков. Для этого достаточно от-

делить от материнского растения небольшой черенок и поставить его в емкость с водой. Далее процесс идентичен размножению листом, только протекает он в несколько раз быстрее.

Дольше всего калерия размножается семенами. Ранней весной семена высевают в смесь торфа и песка, не присыпая. Грунт с семенами помещают в тепличку или под пленку. После появления ростков тепличку необходимо регулярно проветривать. Когда появятся 2-3 листочка, сеянцы пикируют в отдельные небольшие горшочки и выставляют на освещенное место, но с притенением от прямых солнечных лучей. Когда ростки подрастут, их переваливают в более емкие горшки и начинают время от времени прищипывать. Удаление макушки способствует формированию куста. Когда растение приобретет достаточную кустистость, его перестают прищипывать. Формирование куста — процесс важный, но все же не стоит забывать, что прищипывание побегов отодвигает время цветения.



ПАЛЬМА ПРОТИВ КОТА

В нашей семье произошла маленькая трагедия. Помогите нам спасти семейную реликвию. Дело в том, что мой муж с детства выращивает из косточки финиковую пальму. Она очень большая, но, несмотря на это, пережила вместе с нами уже несколько переездов. Муж очень любит пальму, дорожит ею и тщательно за ней ухаживает. Все было бы хорошо, но не так давно горшок от пальмы вдруг очень привлек кота, и он туда нагадил. Чтобы избежать гнева мужа и сохранить жизнь коту, я пальму пересадила, хорошенько отряхнув корни от земли, но это не помогло. Растение начало стремительно погибать. Нижние листья пожелтели и подсохли, а верхние обвисли. Подскажите, почему это произошло. Неужели, кот погубил растение окончательно?

Причиной нынешнего состояния пальмы стал не кот, а предпринятые спасательные меры. Пересадка взрослой финиковой пальмы — дело тонкое. Проводить ее нужно только в случае крайней необходимости и только методом перевалки. Тревожить корни финиковой пальмы нельзя ни при каких обстоятельствах. В данной ситуации можно посоветовать только умеренный полив с добавлением препаратов для стимуляции роста корней и регулярную обработку иммуностимулятором для комнатных растений. Удалите пожелтевшие листья, проведите обработку и ждите. Если растение было крепким и здоровым, возможно, оно справится со стрессом и снова пустится в рост.

В том случае, если ситуация повторится, не стоит сразу пересаживать растение, невзирая на время года и риски. Нужно просто удалить верхний слой почвы, насколько это возможно, чтобы не повредить корни, поместить растение в ванну или ведро с водой, в зависимости от размера горшка, на 20-30 минут. После этого дать воде хорошенько стечь и насыпать свежий грунт до прежнего уровня. Поливать пальму первое время не нужно. Такие меры растение перенесет гораздо легче, чем экстренную пересадку с оголением корней.

Для профилактики кошачьих шалостей многие цветоводы рекомендуют втыкать в грунт зубочистки до половины их длины на таком расстоянии, чтобы между ними не влезла лапа пушистого вредителя.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



22 К вашему столу

САЛАТ-ТОРТ

Особенность этого салата не в рецепте, а в оформлении.

Слоеный салат выглядит, как торт, и будет по достоинству оценен гостями. Не забывайте поверх каждого слоя наносить сеточку из майонеза.

1-й слой: 200 г слабо соленой красной рыбы, порезанной мелкими кубиками. Оставьте 2 ломтика для украшения.

2-й слой: натертые на мелкой терке желтки 3 яиц.

3-й слой: освобожденные от семян и порезанные мелкими кубиками 2 свежих помидора.

4-й слой: 100 г твердого сыра, натертого на крупной терке.

5-й слой: натертые на крупной терке белки.

Верх салата-торта смажьте тонким слоем майонеза и приступайте к украшению.

В центре выложите розочку из красной рыбы, вокруг нее широкой полосой по кругу 250 г отварных креветок, а вдоль края — тонкие кружки вареного яйца. Рядом с розочкой уложите по два ломтика лимона. Добавьте листики рукколы и мелко порезанные маслины без косточек.



ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА В БЕКОНЕ

Разрежьте 4-5 очищенных луковиц среднего размера поперек пополам. Срежьте горбушки и выньте серединки, чтобы получились толстые кольца. Смешайте по 1 ч. ложке кетчупа и майонеза и по 0,5 ч. ложки меда, лимонного сока и горчицы. Смажьте этой смесью луковые кольца кисточкой и оберните их ломтиками бекона. Если используете сырой бекон, не забудьте его посолить и поперчить. Закрепите бекон зубочистками или деревянными шпажками для канапе. Готовьте луковые кольца на гриле или запекайте в духовке, пока бекон не зажарится, а лук не станет мягким.



БРУСКЕТА С КРЕВЕТКАМИ

Порежьте багет и пряную варено-копченую колбасу наискось на 12 ломтиков, обжарьте и хлеб, и колбасу без масла на гриль-сковороде. Отварите и очистите 12 крупных креветок, оставив хвостики. Выложите на смазанный маслом противень 12 помидоров черри, посыпьте их крупной солью, перцем и запекайте минут 12-15.

За это время приготовьте соус из 3 ст. ложек майонеза, 1 измельченного зубка чеснока, 0,5 ч. ложки порошка паприки и 1 ст. ложки лимонного сока. Когда испеченные помидоры остынут, соберите брускетты. Смажьте каждый ломтик багета соусом, выложите сверху по кусочку колбасы и креветке, сверху положите по помидорчику и скрепите все это зубочистками или шпажками для канапе. Украсьте брускетты зеленью петрушки.



СЫРНЫЙ «ПОДАРОК»

Даже из обычного «еврейского» салата можно приготовить оригинальную закуску, если добавить к сыру, кроме чеснока и майонеза, немного измельченного сухого зеленого чая, вымешать, выложить в прямоугольный контейнер, выстеленный пищевой пленкой и хорошенько утрамбовать. Перед подачей переверните салат на блюдо, снимите пленку, а салат украсьте перьями зеленого лука и кусочками красного сладкого перца. Подавайте салат с крекерами или галетами.

ЗОЛОТИСТАЯ ГРУДКА ИНДЕЙКИ

Грудку индейки порежьте поперек волокон или немного наискось на порционные куски, смажьте смесью соли, черного перца, чесночного порошка и порошка куркумы. Половину лимона разрежьте на 4 дольки, а оставшуюся часть — на тонкие кружки.

Обжарьте на раскаленном растительном масле до красивой корочки куски грудки и дольки лимона. Выложите все в миску и накройте крышкой. В той же сковороде спассеруйте очень мелко порезанную луковицу и 1 измельченный зубок чеснока, добавьте 1 ст. ложку горчицы с семенами, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку порошка куркумы и влейте 1 стакан куриного бульона (можно из кубика). Когда треть содержимого сковороды выпарится, добавьте по вкусу соль и любые специи по вашему выбору, выложите в соус индейку, поджаренные лимоны и кружки свежего лимона. Тушите все вместе 5 минут. Попробуйте, и если соус покажется кисловатым, добавьте еще немного меда.



РЫБА В ГРИБНОМ СОУСЕ

Порежьте 1 кг филе пикши (можно взять другую белую морскую рыбу) на порционные куски, посолите, поперчите, обваляйте в муке и поджарьте до корочки на растительном масле. Подготовленную рыбу выложите в форму для запекания. Растопите на

сковороде 2 ст. ложки сливочного масла и обжарьте на нем до готовности 300 г порезанных ломтиками шампиньонов, посолите и поперчите. Переложите грибы в форму, а в сковороду, где они жарились, добавьте еще 1 ст. ложку масла. Когда оно растопится, всыпьте 3 ст. ложки муки, слегка обжарьте ее, затем влейте тонкой струйкой 0,5 литра молока и при постоянном помешивании доведите до загустения. Посолите, поперчите, добавьте на кончике ножа молотый мускатный орех, перемешайте, снимите с огня и залейте соусом рыбу и грибы. Накройте форму фольгой и запекайте рыбу в разогретой духовке 30 минут. Затем фольгу снимите, посыпьте рыбу тертым сыром и верните в духовку, чтобы сыр расплавился и превратился в корочку кремового цвета.

Дайте рыбе немного остыть и подавайте вместе с соусом, посыпав измельченной зеленью петрушки.

КУРИНЫЕ БЕДРА С ОЛИВКАМИ

Смешайте измельченные зубки половины головки чеснока, 2 ст. ложки измельченного сухого орегано, по 0,25 стакана красного винного (виноградного) уксуса и оливкового масла, добавьте 3 лавровых листа, банку испанских оливок без косточек, вместе с жидкостью, соль и перец — по вкусу. Если есть возможность, добавьте еще и баночку каперсов. Залейте полученным маринадом 2 кг куриных бедер, перемешайте, накройте миску фольгой и поставьте в холодильник не менее, чем на 3 часа, а лучше на ночь. Если вам больше нравится кисло-сладкий вкус, можете добавить в маринад несколько штук чернослива.

Выньте курицу из маринада и выложите в один слой в глубокий противень, посыпьте коричневым сахаром, влейте на противень треть жидкости из маринада и 0,5 стакана белого вина. Поставьте в разогретую духовку на 1 час, часто поливая курицу соком из противня. За 10 минут до готовности отцедите от маринада и добавьте к курице оливки, каперсы и чернослив.

Готовую курицу с овощами и фруктами шумовкой переложите на блюдо, щедро полейте соком из противня и посыпьте измельченной зеленью петрушки.



ПИЦЦА ПО-ЧИКАГСКИ

Американцы любят не только классическую пиццу. Иногда они готовят ее, как пирог, по такому рецепту.

Залейте 0,5 пакетика сухих дрожжей 0,5 стакана теплой воды, добавьте 1 ст. ложку сахара, перемешайте и оставьте. В большой миске смешайте 3,5 стакана муки, 1 ч. ложку соли, 0,5 стакана кукурузной муки, добавьте разведенные дрожжи, 0,25 стакана растительного масла и 0,5 стакана теплой воды. В результате перемешивания у вас должно получиться эластичное, отстающее от стенок миски тесто. Вымесите его на подпыленном мукой столе, переложите в чистую миску, накройте крышкой или полотенцем и оставьте подходить на 1-1,5 часа. Готовое тесто еще раз вымесите, выложите в низкую форму, распределите пальцами по дну и бортикам формы. Наколите тесто вилкой и оставьте подходить на полчаса. За это время разогрейте духовку. Подпеките основу в духовке в течение 4-5 минут, выньте и смажьте поверхность основы оливковым или сливочным маслом. На немного остывшую основу выложите порезанные ломтиками 400 г моцареллы, поверх нее 150 г порезанной пряной варено-копченой колбасы, затем 3 ст. ложки натертого на мелкой терке пармезана и верхним слоем — пюре из 400 г помидоров, смешанных с солью и свежей зеленью базилика и орегано. Ее можно заменить сушеной или какой-либо другой свежей зеленью, что есть в вашем распоряжении. Сбрызните поверхность пиццы оливковым маслом и выпекайте до готовности, переставляя на разные уровни духовки, чтобы пропеклись и верх пиццы, и ее основа.

24 К вашему столу

ЗАПЕКАНКА «КАРТОШКА ПОД ШУБОЙ»

Застелите круглую форму с невысокими бортиками или большую сковороду пекарской бумагой, смажьте ее маслом и выстелите длинными ломтиками бекона так, чтобы они сходились на дне формы и свисали за ее края. Если вы используете сырой бекон, посолите и поперчите его.

Сырой картофель порежьте тонкими кружочками и выложите по кругу «чешуей», посолите, поперчите. Положите еще один или два слоя картофеля, а поверх верхнего — толстый слой тертого сыра. Заверните свисающие полоски бекона на запеканку, чтобы сыр был полностью закрыт. Поверх того места, где полоски сходятся, положите небольшую крышку, чтобы в процессе приготовления бекон не развалился. Запекайте пирог в разогретой духовке до готовности картофеля. Готовый пирог переверните на блюдо и разрежьте на порционные куски.



ПИРОГ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ

Смешайте в одной миске 125 г сливочного сыра с 0,5 стакана твердого тертого сыра и 2 сырыми яйцами, а в другой — 0,5 кг замороженной, оттаявшей и отцеженной от жидкости брокколи, 250 г обжаренных грибов, 150 г разрезанных пополам помидоров черри и пучок мелко порезанного зеленого лука.

Раскатайте готовое бездрожжевое слоеное тесто в круглый пласт, вырежьте середину круга диаметром около 10 см, а внешний край пласта надрежьте до середины.

Отступив от внутреннего края пласта 1,5-2 см и до границы внешних надрезов распределите сырную начинку, а поверх нее — овощную. Заверните треугольники теста внутрь и зашпигите, соединив с внутренним краем. Выпекайте пирог в разогретой духовке 35-40 минут или пока корочка не приобретет золотистый цвет.



ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ ДЕСЕРТ

Когда вся семья целыми днями дома и постоянно требует чего-нибудь вкусенького к чаю, этот рецепт — настоящая находка.

Застелите форму для выпечки или лоток размером 17x30 см пекарской бумагой. Растопите на водяной бане 2 плитки шоколада, смешайте с 150 мл жирных сливок, добавьте 250 г разломанного на кусочки печенья и 100 г порезанного кусочками миндаля или других орехов. Перемешайте.

Выложите смесь в форму, разровняйте и поставьте в холодильник на 2 часа. Полученный пласт разрежьте на небольшие квадратики или ромбики.

Этот пирог получается довольно дорогим и трудоемким, но очень вкусным и по-рождественски ароматным. Испечь корж можно за несколько дней до Рождества, а для украшения использовать меньше сухофруктов и орехов. Зато вы получите настоящий рождественский пирог.

За день до того, как вы собираетесь печь пирог, залейте 3 звездочки бадьяна 150 мл портвейна или крепленого белого вина, доведите до кипения, снимите с огня и оставьте на 2-3 часа. Затем бадьян выньте, а в вино добавьте 3 ст. ложки патоки или меда, 500 г освобожденного от косточек и мелко порезанного сушеного инжира, по 300 г фиников и чернослива, цедру с 1 апельсина и 1 лимона, 1 ст. ложку смеси специй для пряников (обычно в нее входит 35 г молотой корицы, 6 г молотой гвоздики, по 2 г молотого имбиря, черного или душистого перца и 1 г молотого кардамона), 0,5 ч. ложки натертого мускатного ореха. Всё перемешайте, накройте крышкой и оставьте на ночь. 200 г ядер грецких орехов и 100 г очищенного фундука выложите на противень и поставьте в хорошо разогретую духовку. Духовку выключите, а противень оставьте на 15-20 минут. Когда орехи остынут, измельчите их.

На следующий день смешайте 250 г размягченного масла, 160 г сахара, лучше коричневого, до однородной массы, добавьте 6 слегка взбитых яиц.

1 стакан муки просейте, смешайте с пакетиком разрыхлителя и 1 ч. ложкой соли. Добавляя по 1 ст. ложке мучную смесь, замесите тесто, добавьте орехи и сухофрукты вместе с жидкостью, в которой они вымачивались. Выложите тесто в форму, поставьте ее в форму большего размера, заполненную горячей водой, а всю эту «конструкцию» поместите в духовку. Пирог должен печься на водяной бане 2-2,5 часа или пока лучина, которой вы его проткнете, не будет сухой. Если верх пирога станет коричневым слишком рано, накройте пирог фольгой. Дайте готовому пирогу остыть на решетке, проткните его по всей поверхности вилкой и сбрызните 2-3 ст. ложками вина.

Пирог можно испечь заранее, завернуть в пергамент или бумагу для выпечки, а потом в пищевую пленку, чтобы не высох, и хранить до Рождества.

Перед праздником смешайте 4 ст. ложки абрикосового джема с 2 ст. ложками коньяка, доведите до кипения, процедите и полученной массой смажьте поверхность пирога. Выложите на его поверхность рядами сухофрукты, орехи и смажьте их тоже абрикосово-коньячной смесью. Звездочки бадьяна используются только для украшения. Их можно приклеить к пирогу белком.

Если фрукты для украшения пирога слишком сухие, вымочите их в сахарном сиропе.

По этому же рецепту можно испечь пирог в высокой форме для кексов, но не украшать его орехами, а перевернуть на блюдо, пропитать смесью джема с коньяком, а рядом положить гроздь калины.



ЦУКАТЫ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

Очистите от кожуры 1 кг мандаринов, апельсинов или грейпфрутов, острым ножом порежьте фрукты на кружки толщиной 1 см, засыпьте 0,5 кг сахара и поставьте в прохладное место на 3 часа. Выделившийся сок слейте, добавьте к нему еще 0,5 кг сахара, лимонную кислоту на кончике ножа, доведите до кипения, дайте остыть, залейте цитрусовые и подержите их в сиропе 2 часа. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Дайте кружочкам остыть в сиропе, отцедите их, выложив на сито или в дуршлаг. Разогрейте духовку, затем убавьте огонь до минимума. На застеленный пергаментом противень выложите кружки цукатов и подсушите при открытой дверце духовки, пока они не станут слегка липкими. Выньте их из духовки и обсыпьте сахаром или, по желанию, кокосовой стружкой. Подавайте цукаты с зернами граната.



ГОЛЛИВУДСКИЙ ДЕСЕРТ

Таким десертом угощали гостей на банкете по поводу вручения премии «Золотой глобус».

Смешайте 1 стакан раскрошенного шоколадного печенья с 3 ст. ложками растопленного сливочного масла. Выложите смесь в застеленную пергаментом форму, утрамбуйте пальцами и выпекайте в разогретой до 170-180° духовке 10 минут. Выньте форму из духовки, а в ней поднимите температуру до 230°. Взбейте миксером 700 г сливочного сыра комнатной температуры, пока он не станет воздушным, добавьте 0,25 стакана коричневого сахара, 2 ст. ложки муки и взбивайте до однородности, затем добавьте 3 яйца, 1,5 ч. ложки ванильного экстракта и продолжайте взбивать, пока масса не станет гладкой. Измельчите 0,5 стакана орехов и распределите ореховую крошку по испеченному коржу. Поверх нее выложите сырную массу, разровняйте ее и поставьте форму в духовку на 10 минут, затем уменьшите температуру до 120° и выпекайте десерт еще 25-30 минут. Выключите духовку и оставьте в ней форму на 5 минут. Остывший десерт до подачи держите в холодильнике, а перед подачей порежьте на квадратики и украсьте шоколадной стружкой.





ВСЕ ПОД РУКОЙ

Если вы привыкли засыпать с книгой в руках или под телевизор, вам наверняка понравится идея органайзера для тех вещей, которые желательно иметь под рукой: пульта от телевизора, очков, ручки, любимой книги, сборника сканвордов, лекарства от бессонницы. Все это прекрасно помешается в мешок из плотной ткани, который крепится к матрасу на липучки. Его не трудно сшить, если у вас есть швейная машинка.

Кстати, такой органайзер пригодится и для больного члена семьи, которого вы вынуждены оставлять дома одного.

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Хотите удивить и порадовать гостей и родных? Вырежьте из ванильного мороженого формочкой для печення сердечки, выложите их в контейнер и поставьте в морозилку. Положите сердечки из мороженого в кофе, какао, чай, горячий шоколад. И выглядит красиво, и пить приятно.



АВТОМОБИЛИСТАМ НА ЗАМЕТКУ

Если вы купили пищу или торт и собираетесь везти их на сиденье автомобиля, купите еще и бутылку с водой, молоком или любым напитком. Сиденья в автомобиле имеют наклон со стороны спинки и в процессе езды содержимое коробок съезжает к одной стороне, отчего край пиццы или торта к концу поездки может быть основательно помятым. Чтобы коробки стояли прямо, подложите под них бутылку в том месте, где сиденье соединяется со спинкой. Тогда вы довезете торт или пищу сохранившими форму.



ХЛЕБ ПОМОЖЕТ

Вкусный домашний торт, от которого отрезали всего пару ломтиков, легко сохранить свежим, если у вас есть крышка от магазинного торта, которой вы можете его прикрыть и поставить в холодильник. А если такой крышки нет? Если накрытый ею торт не влезает в холодильник? Торт в месте разреза подсохнет, да еще в холодильнике впитает посторонние запахи. Как быть?

Закройте место разреза ломтиками обычного белого хлеба. Прикрепите хлеб к срезам торта зубочистками, и он сохранит торт свежим и без лишних запахов.

● Оставшиеся несъеденными куски пирога можно разогреть в духовке или микроволновке, но тогда нижнюю корочку невозможно будет съесть, она станет слишком сухой и жесткой. Чтобы сохранить вкус пирога, выложите его на сковороду на сбрызнутые водой ломти хлеба, накройте плотной крышкой и поставьте на самый слабый огонь. Горячий пар подогреет пирог, не подсушив его.

«ЗОЛОТЫЕ» ЯЙЦА

Вы не любите слишком сухой вареный желток? Или его не любит ваш малыш? Приготовьте «золотые» яйца.

Непосредственно перед тем как положить яйца в воду, интенсивно потрясите их, чтобы белок и желток смешались. Тогда сваренные вкрутую яйца приобретут красивый золотистый цвет и оригинальный вкус.

«Золотые» яйца, используемые для украшения праздничных блюд, заставят гостей задуматься: чем это таким необычным вы украсили свой салат.



БИСКВИТ С ПЕЧЕНЬЕМ

По правилам форму для бисквита перед выпечкой следует смазать маслом и обсыпать мукой. Предлагаем заменить муку на панировку из печенья. Она не даст бисквиту пристать к краям формы, а его боковая поверхность будет более запеченной и вкусной.



ЭКОНОМИМ МЕСТО

Места в прихожих наших квартир всегда не хватает, особенно если в семье больше двух человек. Чтобы разместить обувь, которая на данный момент в ходу, и не загромождать ею всю прихожую, постарайтесь найти в продаже или, если есть возможность, согните из по-



лоски металла с помощью трубы вертикальную полочку под обувь. Она вместит несколько пар обуви, а места займет минимум.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

КОЛЬЕ ИЗ СТАРОЙ ПРЯЖКИ

П

ряжки от ремней бывают очень декоративными, и их вполне можно использовать в качестве основы для новых украшений. Например, для оригинального колье. Используя всевозможные бусины, металлическую фурнитуру, остатки разрозненной бижутерии и т. д. можно сотворить настоящее чудо. Наши идеи помогут вам собственноручно создать эксклюзивное украшение.



УКРАШЕНИЕ ИЗ ГАЛСТУКА



Большинство мужчин надевают галстуки только в случае крайней необходимости, считая этот элегантный аксессуар очень неудобным. И порой, в их гардеробе скапливаются галстуки, которые просто висят без дела по несколько лет. Пора провести ревизию в мужском шкафу и найти достойное применение ненужным галстукам.

Как правило, галстуки шьют из высококачественного шелка благородных расцветок, и из них получаются весьма достойные украшения-шарфы, которые прекрасно подойдут к белой блузе, однотонной водолазке или платью.

Попробуйте задрапировать галстук по своему вкусу, сложить красивыми складками, присобрать в виде рюша, и когда вам понравится результат, закрепите складки и драпировку потайными стежками. Дополните аксессуар оригинальными пуговицами, пряжками или бусинами, добавьте цепочку, чтобы можно было носить украшение на шее, и наслаждайтесь полученным результатом!



ВЕСТА

33



ШАПКА И ШАРФ- ИНФИНИТИ

Миленький комплект из шарфа-инфинити или снуда и трикотажной шапочки придется как раз кстати в зимние холода. Чтобы придать ему оригинальность и неповторимость, пришейте к одной из сторон шарфа меховую полоску, а к шапочке – готовую аппликацию из тюля и бисера. Комплект будет смотреться как одно целое, если мех и аппликация будут выполнены в одной цветовой гамме.

Подготовила Валентина КИРНОС

ВЯЗАНЫЙ ВОРОТНИК С РЕМЕШКОМ



чень стильное украшение для холодного времени года! Свяжите полосу из пряжи-букле и пришейте к обеим ее сторонам кожаный или замшевый ремешок с пряжкой так, чтобы можно было его застегивать, как показано на фото.



ПОЗВОЛЬТЕ РУЧКУ!

ВНИМАНИЕ! Любая из этих моделей, которую не трудно создать, если у вас есть хоть немного усидчивости, будет прекрасно смотреться и в единственном числе. Это особенно удобно, когда одна перчатка от пары потеряна. Обычно вторую мы выбрасываем. А почему бы не превратить ее в гламурный аксессуар?

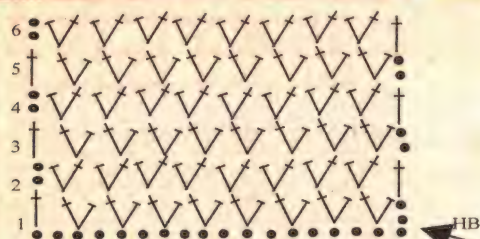
**НА ЛИЦО
ПРЕКРАСНЫЕ,
ДОБРЫЕ
ВНУТРИ**

Фантазируйте и дерзайте.

Размер 46-48. Длина по спинке 62 см.

ЖАКЕТ С БАСКОЙ

Жакетик, связанный крючком, с присборенными рукавами и баской, с воротником и застежкой на 6 пуговиц и согреет, и украсит!



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- Т — столбик без накида (ст. б/н.).

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 650 г; крючок № 2,5; игла для сшивания; 6 пуговиц Ø 3,5 см.

Узоры: по схеме — для основного полотна, ст. б/н. — для отделки рукавов и жакета по талии.

Описание узора по схеме: в узоре использованы ст. б/н. и ст. с/н. Узор плотный. Для образца набирают цепочку из в. п. количеством, кратным 2, плюс 1 п. для симметрии узора, плюс 2 п. подъема.

1-й ряд: 2 п. подъема, * в 3-ю п. вяжут 1 ст. б/н. и 1 ст. с/н., 1 п. цепочки пропускают * в последнюю петлю цепочки вяжут 1 ст. с/н.

2-й ряд: 2 в. п. подъема, * в петлю ст. с/н. вяжут 1 ст. б/н. и 1 ст. с/н. *, в последнюю в. п. ряда вяжут ст. б/н.

Последующие ряды вяжут так же, как 2-й.

Описание работы

Перед (правая полочка): набрать 80 в. п. Связать 1 р. ст. с/н., следующие 26 см — по схеме. Заложить складки по линии талии (убрав 6 см ширины полотна), совместить верх заложённых складок по одной линии и провязать ряд ст. б/н., провязывая в местах складок сразу 3 слоя полотна. Следующие 8 см провязать ст. б/н.

В намеченных местах делать прорезные петли для пуговиц.

Далее полочку вязать основным узором по схеме. Через 12 см вывязать пройму. Через 22 см вывязать горловину и плечо.

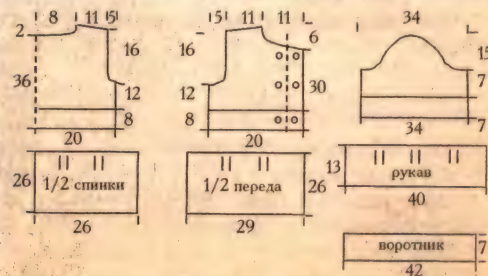
Левую полочку вязать симметрично правой.

Спинка: набрать 140 в. п. Связать 1 р. ст. с/н., следующие 26 см вязать по схеме. Заложить складки по линии талии (убрав 12 см ширины полотна), совместить верх заложённых складок по одной линии и провязать ряд ст. б/н., провязывая в местах складок сразу 3 слоя полотна. Следующие 8 см провязать ст. б/н. Далее спинку вязать основным узором по схеме. Через 12 см вывязать пройму. Через 28 см вывязать горловину и плечо.

Рукав: набрать 110 в. п. Вязать вверх по схеме — 13 см. Заложить складки (убрав 6 см ширины полотна), совместить верх заложённых складок по одной линии и провязать ряд ст. б/н., провязывая в местах складок сразу 3 слоя полотна. Следующие 7 см провязать ст. б/н. Далее рукав вязать основным узором по схеме. Через 7 см вывязать окат рукава по выкройке.

Воротник: после сшивания плечевых швов из края горловины связать полотно воротника на высоту 7 см узором по схеме.

Сборка: сшить рукава, плечевые, боковые швы, вшить рукава в проймы. Пришить пуговицы. Обвязать края полочек р. ст. с/н.



Размер 46-48. Длина по спинке 71 см.

ПУЛОВЕР С РУКАВОМ РЕГЛАН

Прост и элегантен пуловер с рукавом реглан и круглой горловиной. Удлиненная спинка и оригинальные застежки придают ему загадочности. Расстегните пуговицы — и по бокам появятся красиво оформленные разрезы!

А несложный узор, полосы которого дополнительно украшают пуловер, при внимательном прочтении Вы легко освоите!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%; акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания и 24 пуговицы Ø 3 см.

Узоры: буклированный узор по схеме, лиц. гладь, резинка 1 х 1.

В схеме указаны лиц. и изн. р. Раппорт узора состоит из 4 п. в ширину и 8 р. в высоту. Лиц. р. вязать лиц. п., изн. р. — изн. п. (изнаночная — в лицевых рядах, лицевая — в изнаночных)

1 — снятая петля с 1 накидом.

2 — снятая петля с 2 накидами.

3 — снятая петля с 3 накидами.

4 — снятая петля с 4 накидами.

Описание узора: число петель кратно 4, плюс 1 п. для симметрии, плюс 2 кром.

1-й ряд: кром., 2 лиц., * 1 п. снять с 1 н., 3 лиц. *, от * до * повторить 3 раза, 1 п. снять с 1 н., 2 лиц., кром.

2-й ряд: кром., 2 изн., * 1 п. снять с 2 н., 3 изн. *, от * до * повторить 3 раза, 1 п. снять с 2 н., 1 п. снять с 2 н., 2 изн., кром.

3-й ряд: кром., 2 лиц., * 1 п. снять с 3 н., 3 лиц. *, от * до * повторить 3 раза, 1 п. снять с 3 н., 2 лиц., кром.

4-й ряд: кром., 2 изн., * 1 п. снять с 4 н., 3 изн. *, от * до * повторить 3 раза, 1 п. снять с 4 н., 2 изн., кром.

5-й ряд: кром., 2 лиц., * 1 п. провязать с 4 н. вместе, 1 лиц., 1 п. снять с н., 1 лиц. *, от * до * повторить 3 раза, 1 п. провязать с 4 н. вместе, 2 лиц., кром.

6-й ряд: кром., 4 изн., * 1 п. снять с 2 н., 3 изн. *, от * до * повторить 3 раза, 1 изн., кром.

7-й ряд: кром., 4 лиц., * 1 п. снять с 3 н., 3 лиц. *, от * до * повторить 3 раза, 1 лиц., кром.

8-й ряд: кром., 4 изн., * 1 п. снять с 4 н., 3 изн. *, от * до * повторить 3 раза, 1 изн., кром.

9-й ряд: кром., 2 лиц., * 1 п. снять с 1 н., 1 лиц., 1 п. провязать с 4 н. вместе, 1 лиц. *, от * до * повторить 3 раза, 1 п. провязать с 4 н. вместе, 1 лиц., кром.

С 10-го ряда повторять 8 р. раппорта: со 2-го по 9-й.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 107 п.

1-10-й ряды: резинка 1 х 1.

11-28-й ряды: 8 п. резинка 1 х 1, 91 п. — узор по схеме, 8 п. — резинка 1 х 1.

С 29-го ряда на высоту 25 см: 8 п. резинка 1 х 1, 91 п. лиц. гладь по лицевой стороне и

изн. гладь по изнаночной стороне, 8 п. — резинка 1 х 1.

Следующие 24 ряда — узор по схеме, 6 р. лиц. гладь. Закрывать петли планки для боковой застежки. В следующих рядах по линиям реглана до линии горловины провязывать по 2 п. вместе через ряд. Петли горловины снять на булавку.

Примечание: вывязывая по бокам перед планку, через каждые 5 см делайте петли для пуговиц.

Спинка: набрать на спицы 107 п.

1-10-й ряды: резинка 1 х 1.

11-28-й ряды: 8 п. — резинка 1 х 1, 91 п. — узор по схеме, 8 п. — резинка 1 х 1.

С 29-го ряда на высоту 35 см: 8 п. резинка 1 х 1, 91 п. — лиц. гладь по лиц. стороне и изн. гладь по изн. стороне, 8 п. — резинка 1 х 1.

Следующие 24 р. — узор по схеме, 6 р. — лицевая гладь. Закрывать петли планки для боковой застежки. В следующих рядах по линиям реглана до линии горловины провязывать по 2 п. вместе через ряд. Средние 15 п. горловины снять на булавку, оставшиеся с каждой стороны петли закрыть в несколько приемов: 3, 2, 1, 1, 1, 1, 1 п.

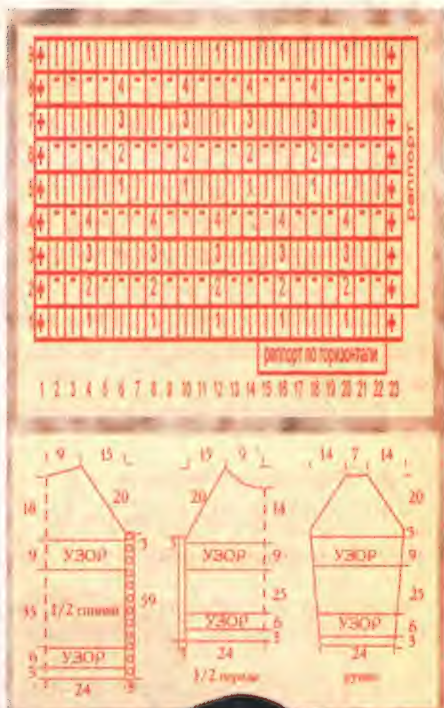
Рукав: набрать на спицы 63 п.

1-10-й ряды: резинка 1 х 1. Для расширения рукава прибавляйте с каждой стороны по 1 п. через каждые 6 р. до линии проймы.

11-28-й ряды: узор по схеме. С 29-го ряда на высоту 25 см — лицевая гладь. Следующие 24 ряда — узор по схеме, 6 р. — лиц. гладь. Закрывать с каждой стороны по 5 п., а в последующих рядах по линиям реглана до линии горловины провязывать по 2 п. вместе через ряд. Оставшиеся 15 п. снять на булавку.

Горловина: после сшивания регланских линий набрать на круговые спицы петли из края горловины, поочередно включая в работу снятые на булавки петли горловины и рукавов. Провязать по кругу 10 р. лиц. гладью, закрыть все петли.

Сборка: сшить рукава, регланские линии, пришить по 12 пуговиц на планки спинки.



Размер 46-48. Длина по спинке 110 см.
ЖИЛЕТ СО СПУЩЕННОЙ ПРОЙМОЙ

Удлиненный жилет с воротником-стойкой, но без застежки — удобная, теплая одежда, актуальная в холодный сезон. Незамысловатый узор с перемещенными петлями имитирует плетеное полотно и делает вязание жилета увлекательным.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 100%; 230 м/100 г) — 1000 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Узор по схеме только кажется сложным, на самом деле он очень прост. Его раппорт составляет 8 р. в высоту и 4 п. в ширину.

Все лиц. р. вязать лиц. п., изн. — изн. п.

Для образца наберите на спицы количество петель, кратное 4, плюс 2 кром. п.

1-й ряд: кром., * поднять протяжку между петлями, провязать ее перевернутой лиц., лиц., 2 п. провязать с наклоном влево, лиц. *. От * до * повторять до конца ряда.

3-й ряд: кром., * лиц., поднять протяжку между петлями, провязать ее перевернутой лиц., лиц., 2 п. провязать с наклоном влево *. От * до * повторять до конца ряда.

5-й ряд: кром., * лиц., 2 п. провязать с наклоном вправо, лиц., поднять протяжку между петлями, провязать ее перевернутой лиц. *. От * до * повторять до конца ряда.

7-й ряд: кром., * 2 п. провязать с наклоном вправо, лиц., поднять протяжку между петлями, провязать ее перевернутой лиц., лиц. *. От * до * повторять до конца ряда.

8-й ряд: изн. п.

Узор повторять с 1-го ряда.

Описание работы:

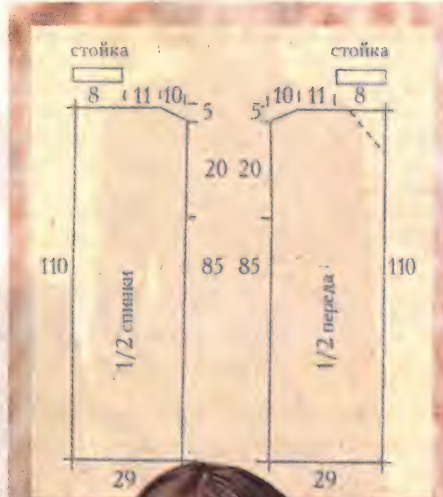
Перед, правая полочка: набрать на спицы по образцу необходимое количество петель. Связать ровно 105 см и закрыть по наклонной линии плеча 5 раз по 4 п., по верхней линии плеча закрыть 3 раза по 6 п. Вырез для горловины не вывязывать, а петли горловины оставить открытыми.

Левую полочку связать симметрично правой.

Спинка: набрать на спицы необходимое количество петель. До наклонной линии плеча (105 см) связать ровное полотно. Закрыть по наклонной линии плеча 5 раз по 4 п., по верхней линии плеча — 3 раза по 6 п. Вырез для горловины не вывязывать.

Воротник: набрать на спицы открытые петли горловины спинки и полочек. Связать вверх 4 см основным узором.

Сборка: сшить плечевые и боковые швы на высоту 85 см. Дополнительной обработки краев жилета не требуется.



Условные обозначения:

- лицевая петля
- поднять протяжку, поместить ее на левую спицу, перевернув по оси, провязать лицевой
- 2 п. вместе лиц., с наклоном влево
- 2 п. вместе лиц., с наклоном вправо.





ЮБКИ ПЛЮС...

Лишних юбок в гардеробе не бывает. Особенно если это модные и стильные юбки – такие, как представлены на этих страницах. Смело комбинируйте их с блузками, жакетами, свитерами и накидками, и у вас получатся прекрасные комплекты, подходящие для любых событий – праздничных и повседневных.



9



8



10



11

1 Элегантный костюм для настоящей бизнес-леди. Закрытый жакет длиной до бедер с кожаными деталями и металлическими пуговицами и юбка прямого покроя с высоким разрезом сбоку идеально дополняют друг друга.

2 Стильная юбка в клетку с длинной бахромой способна покорить любую модницу.

3 Очень выразительный комплект из жакета-накидки с отложным воротником и завязывающимся поясом и прямой юбки с запахом, украшенной большим металлическим кольцом сбоку.

4 Добавьте ярких красок с помощью этой нарядной юбки из ткани с цветочным принтом, декорированной широким кантом из бархата и крупной металлической молнией.

5 Черная юбка-карандаш выбирает в партнеры страстный ярко-красный жакет-накидку с черной окантовкой горловины и длинной бахромой! Сочетание, производящее очень сильное впечатление!

6 Прекрасная идея модного комплекта для воплощения своими руками: сшейте юбку прямого покроя из ткани с цветочным принтом, из оставшихся лоскутов вырежьте цветочные мотивы и нашьте их на джемпер или свитер.

7 Ярко-синий цвет этой юбки сам по себе достоин внимания, однако покррой делает ее еще интереснее. Обратите внимание на двухслой-

40 Ваш стиль

ный подол, где нижний слой асимметричен и имеет кружевную подкладку.

8 Клетка всегда в моде! Стильная юбка из шотландки с черной вставкой сбоку и эффектным рюшем достойна самой высокой оценки!

9 Красивый костюм в стиле «шанель» с прилегающим жакетом и юбкой с разрезами по бокам и подкладом из тюля, украшенный «драгоценной» фурнитурой, подойдет и для работы, и для праздника.

10 Юбка из двух видов жаккарда с отлетной деталью с драпировкой — хорошая идея для переделки старой юбки. Достаточно всего лишь пришить к ней драпировку из эффектной ткани, и новый наряд готов.

11 Черный приталенный жакет плюс узкая белая юбка — идеальное сочетание. Добавьте к этому множество металлических пуговиц, и у вас получится очень стильный комплект.

12 Жакет с узкими рукава-

ми, сшитый по фигуре и декорированный узором из застежек-молний, прекрасно сочетается с длинной юбкой в пол, расклешенной книзу.

13 Оригинальная черная юбка необычного покроя с удачной комбинацией тканей разных фактур прекрасно сочетается с белой блузкой-рубашкой.

14 Если вы являетесь счастливой обладательницей стройной фигуры, обязательно обратите внимание на этот комплект в романтическом стиле, состоящий из жакета и юбки с воланами.

15 Смелые модницы оценят дерзкую длину этой мини-юбки и необычное решение переднего полотнища с эффектом запаха и отлетной деталью. Металлический декор делает модель еще оригинальнее.

16 Детали имеют значение! Наглядный пример — эта простая узкая юбка с треугольным разрезом и отлетной

14



деталью, притегивающейся на пуговицы.

17

Шерстяная ткань «елочку» обычно ассоциируется со строгим костюмом. Мы же предлагаем вам сшить из нее очень провокационную модель с высоким разрезом и плиссированной вставкой из тонкой ткани.

18 Черно-белая юбка достаточно лаконична. Оригинальное решение подола и белая деталь на поясе позволяют модели занять достойное место в вашем гардеробе.

19 Клетчатая юбка с геометрической игрой принта, высоким разрезом и кожаной вставкой с кулиской спереди подойдет к однотонному свитеру или блузке.

20 Юбка длиной ниже коленей с вертикальными контрастными вставками и высоким разрезом сбоку визуально удлинит фигуру.

21 Как превратить унылую черную юбку в модель экстра-класса? Декорировать ее разноцветным кантом в стиле колорблок и добавить пару-тройку необычных металлических кнопок.

12

13

15



16



17



18



19



20



21



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ФУТБОЛ КАК КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ

Муж в очередной раз предпочел вам матч своей любимой футбольной команды? Что заставляет его вместе с миллионами мужчин неотрывно следить за тем, как их собраты гоняют по стадиону мяч? Женщинам трудно понять их страстную любовь к футболу, которая во многих семьях становится поводом для размолвок и скандалов. Однако на все есть свои причины, и мы предлагаем вам попробовать разобраться, почему мужчины «выпадают из жизни» на время матча. А вдруг это поможет вам избежать ссор и даже разводов на этой почве?



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ФУТБОЛ

Не все мужчины — фанаты этой игры, и их женам можно только позавидовать, но если ваш муж — заядлый болельщик, вам должно быть интересно знать, что он находит в этой игре. У беззаветной любви к футболу несколько объяснений.

ЛЮБЯТ ПОБЕЖДАТЬ

С самого раннего детства мальчишки соперничают друг с другом в играх, и их стремление стать победителем с возрастом не ослабевает. Неизменный девиз мужчин всех времен и народов: «Выходи на поле боя и чувствуй себя непобедимым!» Ваш возлюбленный не отличается от остальных. Когда он болеет за любимую команду, он ощущает себя двенадцатым игроком на поле. Именно поэтому он надевает майку цвета своей команды или кепку с ее названием. Наиболее преданные фанаты испытывают такую же эйфорию, как и сами игроки, когда они одерживают победу, и полный крах, если команда потерпела поражение. Поэтому вам следует с пониманием и терпением относиться к «его» взлетам и падениям и быть рядом с ним как в хорошие («Мы вышли в финал!»), так и в трудные («Мы на последнем месте, и нашего тренера сняли!») времена.

НАБИРАЮТСЯ БОЕВОГО ДУХА

Поскольку представители сильного пола за многие века так и не избавились от природных инстинктов — охотника и воина — они обожают наблюдать, как большие сильные ребята сталкиваются лбами и валят друг друга наземь. Но когда на их глазах смятый в лепешку футболист восстает, как птица Феникс из пепла и, мало то-

го, передает великолепный пас, заканчивающийся красавцем-голом, это производит на них поистине неизгладимое впечатление. Глядя на этого непобедимого бойца, ваш любимый обретает твердую уверенность в том, что он сам окажется таким же молодцом, полади он в подобные жизненные передраги — на работе, дома, да и вообще где бы то ни было. Из футбола он черпает энергию, силу и боевой дух, необходимый ему для самых разных «великих свершений», поэтому разумнее будет ему в этом просто не мешать.

ЛЮБЯТ РУКОВОДИТЬ

За каждой успешной командой стоит хороший тренер. Он — самая главная персона в футболе, от него зависит: быть команде чемпионом или телепататься в конце турнирной таблицы. Можно сказать, что, сидя на скамейке стадиона или дома перед экраном телевизора, ваш любимый «играет в тренера». Он предчувствует развитие событий («Ну все, сейчас забьют!»), ищет причины, если в игре что-то не заладилось («Нужно было туда бить!») и подбадривает своих любимчиков («Давай, давай! Сделай их!»). Футбол — прекрасный шанс почувствовать себя руководителем и при этом ни за что не отвечать.

ЖАЖДУТ АДРЕНАЛИНА

Футбол — энергичная и жесткая игра. У каждого из игроков есть своя, строго отведенная роль, и для победы необходимо мастерство каждого из них. Это — исключительно командный вид спорта. Истинные любители футбола знают, насколько хорошо должна быть подготовлена игра, и от них не ускользают малейшие нюансы ее хода (подобно тому, как мы разбираемся во всех перипетиях очередного сериала, мужчины могут со знанием дела анализировать любую игру в футбол). Боясь пропустить красивый пас или гол, мужчина не сможет оторвать взгляд от экрана, даже если вы будете стоять рядом с ним в самом соблазнительном наряде. Азарт полностью завладевает им, дает такую адреналиновую подпитку, с которой не сравнит-

ся ничто. Можно сказать, что футбол — допинг их жизни. После игры они чувствуют себя настолько бодрыми и здоровыми, как будто только что выиграли сами.

НУЖДАЮТСЯ В ДРУЖБЕ И УВАЖЕНИИ

Два совершенно незнакомых человека, живущие в разных концах страны, имеющие противоположные политические убеждения и ведущие абсолютно разный образ жизни, могут стать друзьями неразлейвода, если они болеют за одну команду. Они всегда найдут предмет обсуждения и тему для разговора, который могут вести часами.

А представьте, что мужчина работает в коллективе, где много болельщиков и начальник в их числе? Разве можно отрываться от коллектива? Не обижайтесь и не ревнуйте его к футболу. Ведь он все равно вернется к вам... после игры.

В ДУШЕ ОНИ ВСЕГДА МАЛЬЧИШКИ

Мальчишек, что в детстве не играли во дворе с друзьями в футбол, можно пересчитать по пальцам. Это повсеместное мальчишеское увлечение. Даже если футбол перестал их интересовать как времяпрепровождение в подростковом возрасте, воспоминания о том, как это было интересно, занимательные и смешные моменты остаются в памяти на всю жизнь. Каждый матч, который мужчина смотрит по телевизору или на стадионе, возвращает его в детство. А уж если мальчиком он ходил в футбольную секцию, то сопричастность этому виду спорта остается с ним на всю жизнь.

ДЛЯ НИХ ЭТО — СПОСОБ ОТВЛЕЧЬСЯ

Футбол помогает уйти от проблем. Болельщик абстрагируется от всего, когда следит за матчем. Для

него останавливается время, переворачивается мир. И все проблемы, неудачи, передряги уходят на второй план. Мужчина отдыхает душой, причем максимально, а не по минимуму! Просмотр футбольного матча как наркоз — он «замораживает» обиды, ссоры, мысли о них.

Но настоящий релакс требует коллективного спяния в переживании за любимую команду. Именно поэтому мужчины так любят футбол и другие жесткие, агрессивные, с запахом тестостерона, игры.

ВЫВОД. В футболе есть почти все, что так важно для мужчины: помощь верного друга и противостояние сопернику. У них очень сильно развита потребность быть победителем или участником. Они таким образом реализуют свою мужественность. И не важно, играет он в футбол или просто смотрит. И если вы начинаете на него по этому поводу ругаться или обвинять, а то и запрещать ему это делать, получается, вы хотите, чтобы он отказался быть мужчиной.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ФУТБОЛ НЕ ЛЮБЯТ

Нельзя сказать, что все женщины не любят футбол, есть среди них фанатки, которые дадут мужчинам фору. Но таких единицы, а основная масса искренне не понимает увлеченности, которая «отнимает» у них любимых мужчин. И дело здесь не в женском самолюбии. Просто

- у женщин дух соревнования слабее и выражается он иначе, чем у мужчин
- слабый пол — природные миротворцы и предпочитают решать проблемы так, чтобы всем было хорошо: не было выигравших и проигравших
- женщины по натуре своей сострадательны, им трудно спокойно наблюдать за тем, как спортсмены в запале игры бьют друг друга по ногам и валяются, как кегли в боулинге.

Получается, что психологически прекрасный пол мало приспособлен к получению удовольствия от спортивных командных игр. Что не мешает их сильным половинкам с упоением не просто наблюдать за ними, а проживать матч вместе со спортсменами. Что же делать женщине, если

МУЖ «ПРИКИПЕЛ» К ТЕЛЕВИЗОРУ

Есть два способа с пользой провести это время: заняться своими любимыми делами и оставить мужа наедине с футболом или попробовать использовать его страсть к этой игре для эмоционального сближения.

ФУТБОЛ ВАМ НЕИНТЕРЕСЕН

Вы не разделяете и не собираетесь разделять в будущем страсть мужа к футболу? Но совершенно не против того, что муж от него фанатеет? Тогда используйте тот период, когда он выпадает из реального мира, на занятия, для которых вам обычно не хватает времени, или те, что вызывают недовольство мужа. Для вас время футбола — это:

- маникюр или педикюр, когда никто не ходит рядом и не нудит под руку: «Когда же ты уже наклеишь эти ногти!»
- возможность полежать в душистой ванне с тихой музыкой и бокалом вина, когда никто не стучит в дверь и не вопрошает: «Мы вообще сегодня будем ужинать?»
- любимая книга, которую наконец-то можно почитать без помех
- общение с подругами в сети, по телефону, вживую. Вы можете устроить девичник и заниматься чем угодно, главное, чтобы ваша разрушительная деятельность не затрагивала комнату, где стоит телевизор.
- шопинг без ограничений...

ВНИМАНИЕ! Отправляясь по магазинам, не забудьте оставить записку и плотный обед или ужин. И победа, и поражение любимой команды одинаково усиливают мужской аппетит, несмотря на море уже поглощенных калорий с пивом и чипсами.

ХОТИТЕ СОСТАВИТЬ ЕМУ КОМПАНИЮ?

Вы давно в браке, и вас все устраивает, кроме страсти мужа к футболу? Так разделите с ним эту страсть. Ведь известно, что люди, переживающие вместе сильные эмоции, становятся друг другу ближе и дороже. И неважно, чем вызваны эти эмоции: стихийным бедствием или финальным матчем. Тем более, что, по признанию самих мужчин, их очень радует, когда женщина неожиданно проявляет компетентность в вопросах футбола.

Но если вы хотите понять своего мужчину и добиться уважения, приобщившись к футболу, начинать лучше не с телевизионной трансляции, а с посещения живого матча. Особая атмосфера общего переживания за любимую команду не сравнима ни с какими другими эмоциями. И тут главное — не испортить себе впечатление от игры, а мужу от себя как от болельщицы. А для этого

- заранее познакомьтесь с основными правилами и командами, за которыми вы будете наблюдать. Но не притворяйтесь в связи с этим знатоком, оставьте своему мужчине роль наставника. Мужчинам очень нравится эта роль
- не приставайте к мужу с вопросами каждые пять минут, просто следите за тем, что происходит на поле, за табло и слушайте комментатора. Вопросы можно задать в перерыве или после игры
- не останавливайте себя, когда вам захочется кричать, махать руками и топтать

Это нормальное поведение для болельщика. На стадионе в порядке вещей поведение, которое в других общественных местах сочтут невоспитанностью

• если идете на матч с компанией болельщиков, общайтесь на футбольные темы не только с мужем, но и с его друзьями, вам такая заинтересованность зачтется. Они еще будут ставить вас в пример своим женам

• не отказывайтесь от традиционного угощения — пива и чипсов, под предлогом, что это вредная и высококалорийная еда. Просто возьмите и сделайте вид, что пьете и едите. Без этого ритуала футбол по телевизору — не футбол

• Отключите телефон, вы все равно не услышите звонков, да и разговаривать по телефону во время матча не принято.

И еще: не одевайтесь на матч, как на выход. Джинсы и футболка — вот лучший наряд для стадиона. А если муж даст вам надеть кепочку или шарф в тонах любимой команды, вы будете в тренде.

Но если, несмотря на все предпринятые усилия, вы поймете, что футбол — это не ваше, постарайтесь постепенно, под любыми уважительными предлогами, увильнуть от просмотра матчей. Ни в коем случае не говорите: «Я посмотрела, попробовала понять, что вы находите в этом футболе... Но все это ерунда, ничего интересного в нем нет, пустая трата времени». Такие слова могут стать причиной не только большой обиды со стороны мужа, но и испорченных отношений.



Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант: Наталья Купа

ОВЕН После 15 января предстоят поездки, встречи, срывы прежних договоренностей. А все из-за необъективной оценки ситуации. Не исключены конфликты с начальством, близким окружением, неприятности, аварии, травмы. Первая половина февраля может сложиться вполне удачно. Возможны деловые предложения, интересные с точки зрения финансовых перспектив.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 1, 6, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половине января в делах возможен застой. Могут вскрыться прошлые ошибки и заблуждения. Но к концу января большинство проблем урегулируется. В первой половине февраля удача будет сопутствовать Тельцам во многих делах. Этот период благоприятен для свадеб, зачатия детей. Финансовая ситуация всего периода в основном стабильна.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 21, 25, 30. В феврале: 3, 7, 13.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 января обратите внимание на свое самочувствие и постарайтесь больше внимания уделять здоровью. Из-за усталости и раздражительности могут пострадать отношения с окружающими. В первой половине февраля в делах возможна неопределенность. Но те, кто связан со строительством, землей и недвижимостью, могут получить неплохую прибыль.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 2, 6, 11, 14.

РАК С 15 по 26 января в делах возможен застой. После 26 числа обстановка станет более благоприятной, однако с внедрением финансовых проектов стоит подождать. В начале февраля возможны обстоятельства, которые заставят вас поменять свои планы. Период с 7 по 11 февраля неблагоприятен для здоровья. В эти дни займитесь профилактикой зимних инфекций и простуд.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 19, 25, 29. В феврале: 3, 7, 12.

ЛЕВ Во второй половине января и первой половине февраля повышенная эмоциональность может привести к конфликтам с окружающими, расстройству планов. Сложности могут возникнуть из-за совместных финансов и акционерных дел. Успех деловых поездок сомнителен. После 10 февраля активность и работоспособность помогут выйти из трудных ситуаций.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 23, 28. В феврале: 1, 5, 9, 14.

ДЕВА Вторая половина января удачна для решения задач повышения производительности труда, расширения сферы деятельности и увеличения материального благосостояния. Во многих проектах вам будет сопутствовать удача. С 5 по 15 февраля возможно обострение хронических заболеваний. Берегите печень. Не переедайте. Дальние поездки и путешествия нежелательны.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 19, 24, 29. В феврале: 3, 7, 11.

ВЕСЫ С 15 по 29 января в делах возможны промахи и потери. Те, кто сумеют найти оригинальные решения проблем или получить помощь от друзей, смогут обойтись без потерь. С 18 по 26 января возможные конфликты с окружающими изменят ваши планы. В феврале придется больше внимания уделять своим родным, детям, возлюбленным. Возможны повышенные расходы.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 21, 28. В феврале: 1, 6, 10, 15.

СКОРПИОН После 15 января многих потянет в дорогу, захочется изменить привычный круг общения. С 19 по 26 января семейные дела и здоровье близких могут стать причиной волнений и забот. В первых числах февраля возможна незапланированная прибыль, быстрое решение сложных вопросов. После 8 числа интриги ваших недругов могут отвлекать вас от главных дел.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 24, 29. В феврале: 3, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ После 15 января повышенная эмоциональность, несобранность могут привести к неоправданной трате денег. В первой половине февраля вас могут подталкивать к принятию решений, которые окажутся пустой тратой времени, сил и средств. Старайтесь не забывать о здоровье во избежание обострения хронических заболеваний. Больше времени уделяйте отдыху и сну.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 22, 26, 31. В феврале: 6, 10, 15.

КОЗЕРОГ После 15 января возможны препятствия в делах, конфликты в близком окружении. После 24-го возможны как крупные удачи, так и неожиданные финансовые затруднения. Начало февраля — удачный период для поездок и решения многих вопросов. С 5 по 15 число домашние проблемы потребуют дополнительных расходов. Финансовая ситуация месяца нестабильна. За всеми заботами не забывайте о собственном здоровье.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 20, 25, 30. В феврале: 4, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 20 января многие ваши планы и проекты окажутся нереальными. Реализовать многие свои планы за короткий срок вы сумеете после 21 числа. В первой половине февраля раздражительность и не всегда продуманные действия будут чреваты досадными ошибками. Финансовая ситуация в основном стабильна. Что касается здоровья, то может появиться тенденция к набору веса. Больше двигайтесь и помните о пользе диеты.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 22, 26, 31. В феврале: 5, 9, 14.

РЫБЫ Во второй половине января возможен большой наплыв разных проблем. После 20 числа траты могут быть больше запланированных. Это может стать причиной депрессии. Первая половина февраля принесет ряд проблем в семейной и личной жизни. Старайтесь избегать конфликтов с окружающими. В эти дни ваш энергетический потенциал невысок, но серьезных проблем не предвидится. Позаботьтесь о своем здоровье.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 25, 30. В феврале: 4, 8, 13.

ВОСТОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

НА ГОД ОГНЕННОЙ ОБЕЗЬЯНЫ

КРЫСА (МЫШЬ). 2016-й для рожденных в год Крысы может оказаться в чем-то счастливым. Никакие серьезные проблемы не помешают в реализации ваших планов. Правда, отношения с партнерами — как в делах, так и в любви — могут быть нестабильными, но не повлияют на вашу карьеру. Если сумеете четко планировать свою деятельность, проявите характер и находчивость, то по итогам года сможете получить хорошую прибыль. Некоторые сумеют заключить выгодный брак.

БЫК. В год Обезьяны многие рожденные в год Быка многие смогут компенсировать застой и нестабильность прошедшего года. Этот год благоприятен для приобретения жилья и ремонта. Однако новые дела, партнерство, карьера — все это в новом году потребует значительных усилий и настойчивости. Но, как говорят: «Дорогу осилит идущий». Во второй половине года, как только вы освоитесь с происходящим, ваши дела быстро пойдут в гору. В конце года многим повезет и в любви.

ТИГР. Этот год сложный для многих Тигров. Поэтому враждебность и столкновения крайне нежелательны. В первой половине года возможны семейные конфликты и служебные разбирательства. Поупражняйтесь в терпении, иначе могут возникнуть серьезные проблемы, которых можно избежать. Благоприятный период для активных действий наступит в конце августа. Если сумеете «затаиться» и выждать, то к концу года удачливость и стабильность вам гарантированы.

КРОЛИК (КОТ). Год обещает быть достаточно спокойным. Особенно удачным он будет у тех, кто способен работать в коллективе. В первой половине года могут появиться новые источники дохода, возможности карьерного роста. С февраля по апрель возможны небольшие проблемы в делах. Не вникайте в чужие проблемы. Любые «разборки» для вас могут обернуться финансовыми убытками. В мае желательно отправиться на отдых. Лето и осень принесут много работы и хорошие перспективы.

ДРАКОН. В этом году в бизнесе и финансовых делах вам повезет значительно больше, чем в предыдущем. Начало года по-

радует ростом благосостояния и успехами в любви. В первой половине года старайтесь не накапливать незавершенных дел. В мае-июле подумайте об отдыхе и укреплении здоровья, так как во второй половине года вам потребуется много сил для реализации своих честолюбивых замыслов. К концу года вы сумеете вернуться к спокойному ритму жизни.

ЗМЕЯ. Для вас год Обезьяны может оказаться сложным. Не переживайте, вы сможете получить помощь из самых неожиданных источников. В первой половине года избегайте авантур, не делитесь своими планами с незнакомыми людьми, проявите свойственную вам мудрость. Вторая половина года принесет новые перспективы, удачные шансы в любви, но возможно и ухудшение здоровья. Отпуск лучше запланировать на сентябрь, чтобы в осенне-зимний период вы смогли наверстать упущенное.

ЛОШАДЬ. Новый год обещает удачу в делах, широкий круг знакомств с важными людьми, счастливую и мирную домашнюю жизнь. В первой половине года придется много работать, возможны новые источники дохода, удачные предложения в бизнесе. Во втором полугодии рожденным в год Лошади следует быть более внимательными, чтобы не запутаться в делах и проблемах. Осенью опасайтесь сплетен, интриг, обманов, семейных и любовных ссор. В конце года возможна важная поездка.

ОВЦА (КОЗА). Для многих, родившихся в год Козы, это беспокойный и не всегда успешный год. В первой половине года захочется покоя. Постарайтесь справиться со своим состоянием и избегайте небрежности в работе, вам надо быть активными. В марте-апреле возможны перемены в карьере и личной жизни. В мае нужно отдохнуть. С июня вы выйдете из «спячки», а ваша интуиция и деловые качества помогут вам к концу года претворить в жизнь даже самые смелые мечты.

ОБЕЗЬЯНА. В первой половине года у тех, кто родился в год Обезьяны, появятся шансы реализовать заветные планы. Без авантур, любовных приключений и желания «поймать рыбку в мутной воде» они, конечно, не обойдутся. Постарайтесь не испортить отношения с партнерами. Во второй половине года общественно-политические

перемены могут помешать планам и негативно отразиться на вашем здоровье. Однако ваша интуиция и советы друзей помогут найти новые пути.

ПЕТУХ. В этом году вам придется столкнуться с финансовыми трудностями — досадными, но «не смертельными». Последующие события покажут, что не все обстоит так плохо, как казалось. В январе возможны благоприятные перемены в карьере. С февраля наступит полоса застоя. В семейных и личных делах возможны неприятности, а в мае могут обостриться старые болезни. После июля начнется творческий подъем, и вы сможете действовать очень успешно. Конец года вас также не разочарует.

СОБАКА. В этом году ваша удачливость будет зависеть от умения находить согласие с окружающими и уходить от конфликтов. С января по март возможно некоторое торможение в делах, но уже в апреле ситуация изменится в лучшую сторону. В мае можно будет подумать об отдыхе, отправиться в путешествие или на дачу. Во второй половине года с помощью обострившейся интуиции, поддержки друзей и коллег, а также Высших сил, вы сумеете добиться успехов в реализации своих планов.

КАБАН (СВИНЬЯ). Старайтесь жить по средствам, будьте осторожны и не поддавайтесь соблазну сделать «легкие деньги». Первая половина года может принести серьезные перемены, связанные с работой, скорее всего удачные. В мае-июне в делах может быть застой. Не стоит ожидать роста финансового благополучия и излишне рисковать. Летом соблюдайте режим экономии. В сентябре можно немного расслабиться и пойти в отпуск. С октября начинается благоприятное время для бизнеса и укрепления личных отношений.

Астролог-консультант
Людмила ШИРОКОВА





Вы прожили вместе лет десять или пятнадцать и однажды поняли, что ваши отношения с супругом уже не те, что раньше. Вы чувствуете, что все больше отдаляетесь друг от друга, все чаще вас мучают недовольство своим любимым, все больше он вас раздражает. Неужели ваша любовь, которая, казалось, должна быть вечной, умирает и ее нельзя спасти? В некоторых случаях можно — если вовремя остановиться, оглянуться и задуматься: что в вашей семье не так? Но бывают случаи, когда вернуть прежние отношения уже невозможно — слишком поздно. Вот почему надо внимательно относиться к малейшим нюансам отношений в семье — чтобы не упустить время и возможность все еще «починить». На какие же «сигналы» отчуждения или даже отторжения двоих любящих людей стоит обратить внимание в первую очередь, и что можно предпринять, чтобы не допустить развода?

ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ СВОЮ ЛЮБОВЬ

ОН ПЕРЕСТАЛ ВАМИ ВОСХИЩАТЬСЯ

«Когда мы начали встречаться, Дима мне очень нравился тем, как я выгляжу. Эта его чуткость выгодно отличала его от других молодых людей, которым было абсолютно все равно, как одеты, причесаны и накрашены их спутницы. Мы прожили вместе несколько лет и, собираясь с ним куда-нибудь, я уже давно не слышала от него ничего, кроме: «Ты долго еще будешь собираться? Мы же опоздаем!» А когда мне хотелось посоветоваться, какое платье надеть, он отвечал: «Любое, только поскорей, пожалуйста!» Я видела, что Дима уже не так внимателен ко мне, как раньше, и переживала уже из-за того, что ему все равно, трачу ли я усилия на создание образа, отправляясь с ним «в свет», или просто провожу расческой по волосам и помадой по губам. Может быть, это можно объяснить тем, что он любит меня во всяком обличье, а может, он просто привык ко мне, и моя внешность его уже не волнует...

Я решилась откровенно поговорить с ним: объяснила, что хочу выглядеть так, чтобы ему завидовали окружающие, и для меня важно, чтобы он говорил мне об этом. «Давай договоримся, — попросила я его, — когда я прошу твоего совета или одобрения моего имиджа, пожалуйста, говори хотя бы несколько лестных слов: «Ты сегодня выглядишь просто восхитительно! Ты очень красива в этом платье!» — или что-нибудь в том же духе. Тебе ведь нетрудно сделать мне пару комплиментов, а мне они необходимы для уверенности в том, что ты меня еще любишь и я для тебя так же хороша, как раньше!» И Дима стал говорить мне сначала дежурные слова: «Ты сегодня прекрасно выглядишь», «А тебе

идет это платье». Потом его комплименты стали более искренними. А недавно он мне признался: «Ты так хороша сегодня, что я, правда, тобой люблюю». Анастасия, 32.

КОММЕНТАРИЙ

Прекрасный способ повернуть мужа лицом к себе, чтобы он увидел и оценил в ней ту женщину, в какую когда-то влюбился. Ведь если каждый день говорить женщине, как она хороша, она действительно похорошеет. И если мужчина начнет делать комплименты, пусть механически, через некоторое время он сам в них поверит.

ИЗ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ УШЛА НЕЖНОСТЬ

«Я прекрасно помню, что когда мы с мужем только поженились, я жила, просто купаясь в его нежности. Мы даже по улице ходили, держась за руки. Алик часто гладил меня по волосам, плечам, целовал мои руки... А мне от его прикосновений становилось так тепло и спокойно, что я всей кожей чувствовала свою защищенность и ощущала себя счастливой. Прошло время, и он стал чмокать меня, на ходу, торопясь на работу. На этом вся его нежность и заканчивалась. А мне так хотелось прижаться к нему — просто так, чтобы ощутить тепло его рук и почувствовать себя маленькой девочкой, которую всегда готов защитить любимый мужчина. И вот однажды, в доверительно-интимной обстановке, я решилась сказать ему, как мне не хватает его нежности: объятий, поцелуев, поглаживаний по голове...» Елена, 29.

КОММЕНТАРИЙ

Когда молодой человек ухаживает за девушкой, он щедр на проявления нежности, но лишь до той поры, пока не прозвучит марш Мендельсона. Теперь он

чувствует себя победителем, а «все эти телячьи нежности» кажутся не такими и необходимыми. Как подсказать ему, что вам по-прежнему нужны его ласковые слова и прикосновения? Не стесняйтесь прямо сказать ему об этом и не полнитесь терпеливо объяснить, что вы чувствуете. Он будет только благодарен вам, а вы обретете прежнего, нежно любящего вас мужа.

ВЫ ПЕРЕСТАЛИ БЕСЕДОВАТЬ ДРУГ С ДРУГОМ

«Помню, что в первые годы нашей семейной жизни мы с мужем не могли наговориться. Мне было интересно все, что он рассказывал о себе, а он с интересом слушал меня. Мы могли проговорить всю ночь, не замечая, что за окном уже рассвет... Теперь у меня все чаще складывается ощущение, что мы уже все сказали друг другу и говорить просто не о чем. Если я о чем-то его спрашиваю, он может буркнуть что-нибудь себе под нос, и опять погрузиться в себя. Иногда так хочется ему что-то рассказать... Но он все время занят: читает, смотрит по телевизору футбол или слушает в наушниках музыку... А я чувствую себя одинокой и никому не нужной. Неужели любовь прошла, и ему скучно рядом со мной? И я решила, что буду разговаривать сама: если Саша захочет меня слушать, то услышит, а не захочет — я выскажусь вслух. Может быть, это поможет мне облегчить душу или найти решение проблемы...

Сначала он просто пассивно слушал меня, потом стал возражать, рассуждать, иногда спорить и все активнее принимать участие в разговоре. У меня получилось! Теперь мы разговариваем на разные темы почти каждый вечер. Не надо ждать, когда муж начнет вас раз-

влекать беседой, начинайте развлекать его сами!» Елизавета, 34.

КОММЕНТАРИЙ

Так уж устроены все мужчины. Когда к кому-то из них обращается женщина с вопросом или предложением поговорить, он думает, что ему предстоит серьезный или тяжелый разговор, от него сейчас же потребуются принять какое-то важное решение. А это повлечет за собой напряжение всех его сил и мыслей. А зачем это ему? Он пришел домой и имеет право расслабиться и отдохнуть.

А если вам просто нестерпимо хочется поделиться с любимым, а он молчит и разговаривать не хочет, начните говорить сами — слушать-то у него силы еще есть! Пусть он пока хотя бы пассивно «переваривает» информацию, а потом, незаметно для себя, примет участие в беседе.

ЕГО ИНТЕРЕСЫ СТАЛИ ВАМ БЕЗРАЗЛИЧНЫ

«Когда-то мы каждый вечер за ужином рассказывали друг другу о том, что у нас произошло за день: у него — на работе, у меня — дома, обсуждали множество всяких вопросов... Может быть, мы стали старше, больше устаем, но почему-то делиться своими успехами и неудачами хочется все меньше. На мой вопрос «Как дела?» муж отвечает одним словом: «Нормально». И в последнее время я стала замечать, что меня его ответ полностью устраивает. Нормально — и хорошо, значит, ничего неприятного не произошло... И даже когда он в субботу идет на встречу с друзьями, я уже не спрашиваю, чем они занимались — пили пиво и болтали, или ходили на хоккей, а может, были в бане...

Вернулся домой не слишком поздно и в нормальном настроении — и ладно.

Но так в счастливых семьях не бывает. Я стала бояться, что мое безразличие к интересам мужа приведет к полному безразличию к нему. Тогда я стала проявлять усиленный интерес к его досугу с друзьями, навязываться сама в их компанию и даже предложила им собраться у нас дома. В конце концов, если я буду продолжать молчать, он может окончательно замкнуться в себе, и мы будем жить уже не вместе, а просто рядом...» Галина, 36.

КОММЕНТАРИЙ

Галина на правильном пути. И чем более осознанно она станет действовать, тем выше ее шансы сохранить мир, дружбу и любовь в семье.

ВЫ СТАЛИ МОЛЧА ЗЛИТЬСЯ НА НЕГО

«В последнее время я просто не узнаю своего мужа. Кажется, что он не живет, а плывет по течению: починить что-нибудь в доме

не допросишься, пообещает что-нибудь сделать для меня или куда-нибудь сходить вместе, а сам об этом обещании и не вспомнит... Постоянно упрекать его, читать нудные нотации и портить настроение и ему, и себе мне не хочется, а уж скандалить — тем более... И я молчу. Злюсь и молчу, хотя понимаю, что та любовь к нему, что несла меня над землей когда-то, как на крыльях, уже никуда не несет.

Настроения никакого, ругаться с мужем не хочу — боюсь, что обидится и уйдет... Лучше я потерплю. Но ведь любое терпение может лопнуть. На сколько у меня его еще хватит?» Светлана, 26.

КОММЕНТАРИЙ

Молчать и злиться, жалеть себя и проклиная тот день, когда вы встретили его — путь к расставанию. В браке «выживает» и побеждает та женщина, которая может найти удобный момент и, зная своего спутника, так обратиться к нему с просьбой, что он и не обидится, и сделает все, что вы от него хотите, и сам будет счастлив от того, что угодил вам. Только не забудьте выразить ему благодарность, восхищение, гордость за него. Попробуйте вообще не требовать чего-то от мужа, а обращаться с ним нежно и ласково. Вот увидите, так будет гораздо лучше.

ВЫ НЕ СТРОИТЕ СОВМЕСТНЫХ ПЛАНОВ

«Я помню, что в первые годы нашей семейной жизни мы с Колей целые вечера посвящали обсуждению наших планов. Мы планировали летний отдых, благоустройство дачи, рождение детей, приобретение новой квартиры... И нам это нравилось, даже если не всегда сразу удавалось прийти к общему мнению. Но мы всегда слушали друг друга, и мысли наши развивались в одном направлении. Потом наступили такие времена, когда нам пришлось отказаться от далеко идущих проектов, а потом и вовсе актуальным стало выживание. Теперь нам почему-то не хочется листать дизайнерские журналы, искать в Интернете сайты с предложениями и ценами на дорожные услуги, а о собственной квартире мы даже не заговариваем. И дело тут не только в материальных трудностях. Нам стало неинтересно мечтать и строить планы... Мне кажется, что брак наш стал тусклым и безрадостным, а жизнь катится по однажды проложенным рельсам. Может, это — начало конца?» Лариса, 44.

КОММЕНТАРИЙ

Отсутствие желания строить совместные семейные планы — плохой знак. Это свидетельствует о том, что супруги живут каждый своей жизнью. И чем меньше вы стремитесь планировать общие дела, тем слабее воспринимаете свой союз как единое целое и тем меньше верите в будущее. Хотите вернуть счастье в свои

семью? Берите инициативу в свои руки и предлагайте мужу спланировать какие-то мероприятия, поездки, дела. Мечтайте и планируйте свою жизнь вместе!

ВЫ ПЕРЕСТАЛИ ЕМУ ДОВЕРЯТЬ

«Помню, раньше я всегда верила своему любимому и всецело доверяла ему. Каждое утро мы вместе отправлялись на работу — каждый на свою.

Вечером встречались, и если он задерживался, я с нетерпением ждала его, волновалась, несколько раз звонила. Но мне и в голову не приходило, что он может находиться не там, где должен, и не с теми, о ком говорил.

Почему-то сейчас, когда я не работаю, а веду домашнее хозяйство, я все чаще начинаю подозревать своего мужа во лжи и даже изменах. Самой от этого становится противно и... очень жалко себя. Я понимаю, что, если живешь с человеком вместе, то надо абсолютно доверять ему, а если не можешь, то зачем быть вместе? Муж мой, бывает, задерживается на работе в будние дни, его могут срочно вызвать по какому-то экстренному делу в выходной или праздничный день, но раньше все это было в порядке вещей, а теперь мое сердце разрывается от недоверия и я все чаще думаю, что наш брак, наверное, обречен». Ирина, 38.

КОММЕНТАРИЙ

Если у вас не было серьезного повода подозревать мужа в неверности или лжи, то вашу подозрительность можно объяснить только тем, что сейчас у вас много времени, когда вы можете дать волю своим подозрениям. Вы же не знали, чем он занимался, когда вы в одно время уходили на работу и приходили домой, но вам было некогда думать об этом и «накручивать» себя. Прежде чем обижаться на супруга и думать о разводе, постарайтесь разобраться в себе: почему изменилось ваше отношение к мужу. Может быть, ваши тревоги напрасны?





Не выбрасывайте обрезки пластиковых труб, оставшиеся после ремонта. Из них можно своими руками изготовить много интересных деталей интерьера, которые добавят ему оригинальности. И все это с минимальными затратами. Трубы ПВХ режут электрическим лобзиком или ножовкой по металлу. Скрепить их между собой можно клеем, заклепками или шурупами.

ПО ТРУБОЧКЕ, ПО ТРУБЕ...



РАМКИ

Проще всего смастерить из обрезков труб рамку для зеркала или картины. Ажурность и легкость вашему изделию придаст либо хорошо продуманный рисунок, если вы будете составлять рамку из одинаковых отрезков, либо сочетание разных по длине отрезков труб не-



скольких близких по размеру диаметров.

Сначала выложите все обрезки в нужной последовательности вокруг объекта, для которого вы готовите рамку, а затем скрепите их между собой.

ЕМКОСТИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Трубы большого диаметра с легкостью могут заменить полочку для обуви в прихожей. Соедините обрезки труб между собой или заполните ими стеллаж.

Из отрезков труб любого диаметра получаются отличные емкости для хранения карандашей, фломастеров и расходных материалов для творчества и рукоделия.

БУТЫЛОЧНИЦЫ

Всем известно, что бутылки с вином следует хранить в горизонтальном положении, поэтому трубы подходящего диаметра — идеальный материал для бутылочницы.

Сочетание обрезков труб с большой разницей в диаметре придаст бутылочнице воздушность.

Если вы можете выделить для хранения вина уголок в комнате, соедините одинаковые отрезки и скрепите их стяжкой. Поверх труб положите небольшую столешницу, которая превратит вашу бутылочницу в оригинальный стол.

Вы любите держать в доме запасы любимых сортов вина? Поместите





отрезки труб в остоу от старого комода или тумбочки и получите бутылочницу, достойную ваших запасов.

ЛАМПЫ

● Соединив трубы в пучок, вы можете вырезать из него лампу или бра любой конфигурации, срезая часть труб под прямым углом, а часть — наискось.

● Очень стильно будут смотреться напольные светильники из труб с вертикальными пропилами.

ПЕРЕГОРОДКА

Соединенные между собой короткие отрезки труб разного диаметра позволят вам создать ажурную перегородку, отделив унитаз от ванны в совмещенном туалете. Кстати,

такую перегородку можно использовать и для зонирования комнаты.

ЛЕЖАК

Используя сочетание обрезков труб и термоизоляции, вы можете сами смастерить отличное кресло-лежак с мягкой поверхностью, если изоляция будет верхним слоем.

*Подготовила
Валентина ЖИЛИНА*



ХОРОШО ЖИТЬ В ПОЧЕТЕ, ДА ОТВЕТ ВЕЛИК

Кто-то стремится навредить и обидеть весь мир, а кто-то даже кактус способен уморить. Кто-то никогда и ни о чем не забывает, а кто-то не помнит о своих обещаниях уже через пять минут после того, как дает их. Все люди разные, но ту или иную долю ответственности, если не за других, то хотя бы за свои поступки, все равно приходится нести.

А вы готовы отвечать за свои действия? Ответьте на вопросы теста, и узнаете, насколько вы ответственный человек, а может, вовсе безалаберный?

Тест

1. Когда вам было 12 лет, в каком фильме вы хотели сняться?

- В музыкальном сериале про подростков. Вам казалось, что такая веселая жизнь как раз то, о чем вы мечтаете — **В.**
- В остросюжетном фильме, где спасаете Вселенную — **А.**
- В мелодраме про любовь, которая заканчивается свадьбой — **Б.**
- В приключенческом фильме, где приходится путешествовать вместе с друзьями — **Г.**

2. Подруга пригласила вас на день рождения. Поскольку это круглая дата, на вечеринке будут ее родственники, с которыми вы плохо ладите. Вы не можете отказать подруге, идете на вечеринку, и как ни сдерживаетесь, все-таки отпускаете ехидные замечания по поводу некоторых родственников и вступаете с ними в спор. Утром вы...

...злитесь на подругу за то, что она настояла на вашем приходе. Считаете, что надо было отказать, ведь вы знали, что не сможете промолчать — **В.**

...упрекаете себя в несдержанности. Ради подруги можно было и потерпеть ее взбалмошных родственников — **А.**

...считаете, что обязаны были пойти, чтобы поддержать подругу, ведь ей тоже достается от родственников, а так вы отвлекли на себя часть их внимания — **Б.**

...пытаетесь вспомнить, что именно вывело вас из себя, чтобы учесть на будущее и не дать себя разозлить — **Г.**

3. Вашей сестре надо срочно сходить в институт сдать реферат. Она просит вас посидеть с ее малышом или съездить в институт за нее.

- Вы уточняете у сестры, когда ей нужна ваша помощь, чтобы освободиться именно в это время. А ехать ли в институт или сидеть с племянником, вам все равно — **Б.**
- Отправляете сестру в институт, ей не вредно развеяться, а сами одеваете племянника и отправляетесь с ним на прогулку, малышу полезен свежий воздух, и прогулку пропустить нельзя — **А.**
- Выбираете институт, с этим делом вы точно справитесь, а вот с малышом — неизвестно — **В.**
- Вы спрашиваете у сестры, нельзя ли подождать с рефератом, пока с работы не вер-

нется ее муж или ваша мама, они уж точно знают, что делать с ребенком — **Г.**

4. Ваши родители живут летом на даче. Вы видите в магазине подходящий спальный гарнитур и решаете наконец-то устроить в их комнате косметический ремонт и перестановку, хотя это и влетит вам в копеечку.

- Вы покупаете гарнитур и нанимаете рабочих. А под шумок выбрасываете то из старья, что вас особенно раздражало — **Г.**
- Решаете сфотографировать гарнитур и обои, которые вы выбрали, а потом едете на дачу и обсуждаете с родителями будущий ремонт. Все-таки им жить в этой комнате — **Б.**
- Не хотите услышать от родителей упреки в транжирстве, поэтому оставляете все, как есть — **А.**
- Покупаете и устанавливаете гарнитур в их комнате, ведь он такой удобный и красивый, а делать ли ремонт, пусть они решают сами — **В.**

5. В отсутствие начальника ваш отдел не выполнил работу вовремя. Теперь

ему грозит выговор. Как быть?

- Считаете, что все правильно. Он начальник, он и отвечает — **Г.**
- Вас это не касается, вы свою часть работы сделали честно, а за остальных не отвечаете — **В.**
- Высказываете своим нерадивым коллегам, что это из-за их разгильдяйства пострадал человек, который был в командировке — **Б.**
- Идете к вышестоящему начальнику и пытаетесь объяснить ему ситуацию, говорите, что вы, как самый опытный работник отдела, виноваты, что не проследили за выполнением задания, ведь заместитель начальника отдела работает недавно и еще плохо знает людей — **А.**

6. Сосед-подросток, пока родители не видят, безобразно обращается с бабушкой — дерзит, хамит, а иногда говорит такие грубости, что трудно сдержаться и не дать ему подзатыльник, чтобы он одумался.

- Вы рассказываете его родителям о поведении сына, требуете, чтобы они приняли меры. Но бить? Такого никогда не приходит вам в

голову — А.

● Иногда ваша рука уже поднимается для удара, но потом вы вспоминаете, что это чревато уголовной ответственностью и останавливаетесь — Г.

● Вы понимаете, что это в вас говорит негодование по поводу безобразного поведения, а вовсе не желание подраться — Б.

● Вас останавливает только то, что вы боитесь получить сдачи, мальчишка совсем испорчен, от него можно ждать чего угодно — В.

7. У вашей подруги серьезно заболела собака, которая жила с ней почти 20 лет. Перед подругой встал вопрос, что с ней делать. Что бы вы посоветовали?

● Взять отпуск, чтобы прооперировать собаку и выходить ее — А.

● Это неприятное и тяжелое решение, но собака старая и больная. Зачем тратить на нее время, силы и деньги? Может, ее лучше усыпить, чтобы не мучилась? — В.

● Попросить кого-то из родственников-пенсионеров поухаживать за собакой и заплатить им — Г.

● Найти кого-то, кто будет ухаживать, или ухаживать самой, главное, чтобы собака не оказалась брошенной, а подруге было удобно — Б.

8. Кто решает, куда ехать в отпуск?

● Вы решаете сами, куда и насколько поехать, так как любите отдыхать по-разному: и организовано, и дикарем — Б.

● Когда жили с родителями, решали они, теперь — муж, ведь он оплачивает отдых — В.

● Едете, куда позовут друзья, так как любите отдыхать в большой компании — Г.

● Выбираете место отдыха, разузнав обстановку на курорте, цены на жилье и питание, про местные достопримечательности — А.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Подсчитайте, каких ответов вы выбрали больше всего и узнайте, насколько вы ответственный человек.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» «ПРИВЫК ВО ВСЕ ДЕЛА ВПРЯГАТЬСЯ»

Вы идеальная подруга для необязательных разгильдяев, потому что готовы решать не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей, знакомых, родственников и всего человечества. Причем еще и нести ответственность за эти решения. Такая гиперответственность часто присуща тем, кого в детстве держали под строгим контролем, разбирали и анализировали не только каждый поступок, но и каждый шаг, и каждое сказанное слово. Теперь вы выросли и стараетесь изо всех сил доказать, что надежны, самостоятельны и исполнительны.

Ваше желание всем помочь, обогреть и накормить, конечно похвально. Но вы беретесь решать даже те чужие проблемы, которые всякий порядочный человек обязан решать самостоятельно, и тем самым оказываете медвежью услугу — плодите безответственных людей, которые ничего не хотят делать в надежде, что придет добрая тетя и решит все их проблемы.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «Б» «ГВОЗДИ БЫ ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ»

Вы точно знаете, чего хотите от жизни, и понимаете, что достижение целей и выполнение желаний напрямую связаны с ответственностью за свои поступки. Это показатель вашей зрелости. Вас характеризует продуманность решений и их последствий, вы ничего не делаете бездумно — под влиянием момента или настроения. Ваше понимание чувства ответственности поможет вам стать хорошим руководителем.

У вас есть только одна черта, от которой следует избавиться. Вы любите навязывать другим ваше видение их обязанностей и долга. Безответственные люди вас раздражают, хотя в боязни отвечать за свои поступки нет никакого криминала. Она исходит от неуверенности в своих силах. Не все люди так же уверены в себе, как вы.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В» «А НАМ ВСЕ РАВНО!»

Пофигизм (разгильдяйство) — вот девиз вашей жизни. Вы считаете, что каждый человек достоин максимума свободы, возможности поступать, как считает нужным. Человек должен быть независим от других людей и, главное, от их мнения. Хочешь быть примерным работником и семьянином, пожалуйста! Хочешь быть бомжом и наркоманом — пожалуйста! Настоящая свобода в вашем понимании — свобода от всякой ответственности. Такая якобы широта взглядов притягивает к вам любителей шумных вечеринок и прожигателей жизни. Для них вы — идеальная приятельница, с одной стороны, своя в доску, а с другой — не гру-

зите своими проблемами. Конечно, в таком окружении вряд ли можно завести настоящих друзей, да они вам и не нужны. Жизнь становится все стремительней, времени на телячьи нежности не остается. Те, кого из знакомых не устраивают такие, ни к чему не обязывающие, отношения, вольны искать себе другую компанию.

Но такая жизненная позиция хороша только в ранней молодости. Со временем вам захочется завести если не семью (слишком много ответственности!) то хотя бы собачку. Но вы вряд ли рискнете. А вдруг вы ее полюбите, привяжетесь к ней? Такая эмоциональная незрелость и холодность основана на страхе стать уязвимой из-за душевной близости. Вы боитесь, что этой уязвимостью воспользуются и растопчут ваши чувства и душу. Ведь для людей нет ничего святого.

Страх уязвимости лишает вас настоящих — теплых и дружеских отношений, любви, семьи. Если вам удастся преодолеть его, вы поймете, что мир полон добрых, внимательных, любящих людей. Что нет нужды отгораживаться от них, ожидая предательства.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «Г» «МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО ПРИРУЧИЛИ»

Именно эти слова, написанные почти 70 лет назад Экзюпери, вам стоит вспомнить почаще. Вы любите вязываться в авантюры, а потом перекладывать ответственность за свою безалаберность или халатность на чужие плечи. Возможно, у вас было слишком защищенное детство, и родители не давали вам шагу ступить самостоятельно. А возможно, недалекость — ваша личная черта характера. Но вы привыкли, что ваши проблемы за вас решают другие. Причем, вы им эти проблемы еще и намеренно создаете. Это ведь в вашей привычке — подобрать на улице милого котеночка, а потом нагрузить друзей и знакомых либо уходом за ним, либо попытками пристроить в хорошие руки.

Вы боитесь ответственности, и в этом нет ничего плохого. Вам просто надо научиться заранее просчитывать последствия своих поступков, тогда и ответственности будет меньше. Ведь бесконечно перекладывать ее на других и убежать от нее не получится.



АЛЕКСАНДР ВЕРТИНСКИЙ:

ОСЕНЬ ЖИЗНИ, ВЕСНА ЛЮБВИ

Знаменитый русский артист, киноактер, композитор, поэт и певец — подлинный кумир эстрады — познал истинную любовь, когда жизнь его уже повернула к закату. Но весна любви, подаренная ему Лидией Вертинской, окрасила осень его жизни невыносимыми красками!..

ПУТЬ В ИСКУССТВО

Саша Вертинский родился 9 марта 1889 года в Киеве. В гимназические времена увлекался театром и даже играл на любительской сцене. Выпустившись из гимназии, молодое дарование быстро приобретает репутацию начинающего литератора: Вертинский публикует в местных газетах театральные рецензии на выступления знаменитостей — в том числе Ф. Шаляпина, А. Вьяцовой, и небольшие рассказы. Правда, на жизнь зарабатывать приходится трудом не совсем творческим: продавцом открыток, грузчиком, корректором в типографии, одно время — даже бухгалтером в гостинице. Но молодой человек чувствует, что его призвание — искусство, и неистово ищет себя.

В 1910 году Вертинский, в надежде сделать литературную карьеру, переезжает в Москву. Здесь он пробует себя, выступая в различных амплуа — литератора, декламатора и даже режиссера. Немало времени отдает новому виду искусства — кино: снимается в картинах разного художественного уровня.

В начале 1912 года Вертинский пробует выступать с собственным номером под названием «Танго». На сцене в эффектных костюмах танцуют танго балерина и ее партнер, а Вертинский, стоя у кулис, исполняет песенку-пародию на происходящее. Номер этот принес ему первый эстрадный заработок. Но это еще не было «свое лицо».

Лишь в 1915-м состоялся его настоящий дебют на эстраде — в новой программе «Песенки Пьеро». Для него изготовили экзотическую декорацию, подобрали «лунное» освещение, сам артист выступал загримированным и в специально сшитом костюме Пьеро — под мертвенным, лимонно-лиловым светом рамп.

Успех к нему пришел довольно быстро, может, даже как-то неожиданно быстро.

ПОД МАСКОЙ ПЬЕРО

Чем же он привлекал публику? В своих песнях-стихах он стремился показать, что одинокий маленький человек беззащитен среди огромного безжалостного мира. Его

песенки оказались «впору каждому»: каждый мог увидеть в них себя. Вместе с тем, он предложил эстраде новый жанр — песню утонченную, изящную и, прежде всего, авторскую.

Постепенно Вертинский выработал свой особый стиль выступления, важным элементом которого стал певучий речитатив с характерным грассированием. Воздействие его на публику было почти гипнотическим — «причем, не только на обывательскую, но и на взыскательную элитарную».

Выбор маски Пьеро был не случаен. Образ многострадного шута как нельзя лучше соответствовал той роли, которую выбрал себе артист. На эстраде это было нечто новое. Позже появился образ «черного Пьеро»: мертвенно-белый грим на лице сменяла маска-домино, на смену белому костюму Пьеро пришло черное одеяние с белым платком на шее.

К 1917 году артист объехал почти все крупные города Российской империи, где выступал с неизменным успехом. Правда, в это время он сменил маску Пьеро на концертный фрак, в котором выступал всю дальнейшую жизнь и который стал фактически его третьей по счету маской.

...Кстати, яркость сценического образа Пьеро привела к появлению большого количества подражателей и пародистов Вертинского и это сослужило ему добрую службу: несмотря на краткость карьеры (менее четырех лет!) и последующее двадцатилетнее отсутствие, он не только не был забыт, но и превратился в символическую легенду дореволюционной российской эстрады...

ВАЛИ ОТ РОДИНЫ: СКИТАНИЯ И ПЕСНИ

С большевиками у Вертинского сразу как-то не сложились. На 25 октября 1917 года в Москве был назначен бенефис Вертинского. А в Петрограде большевики в этот день устроили вооруженное восстание и взяли власть в свои руки.

Через какое-то время Вертинский под впечатлением гибели трехсот московских юнкеров написал романс «То, что я должен сказать»:

*Я не знаю, зачем и кому это нужно,
Кто послал их на смерть
недрожавшей рукой?*

*Только так беспощадно,
так зло и ненужно
Опустили их в Вечный Покой!*

А вскоре ему посоветовали перестать жалеть всяких разных юнкеров. Поскольку совет этот исходил от ЧК, Вертинский предпочел выехать, от греха подальше, на гастроли по южным городам России.

Несколько лет он выступал в Одессе, Ростове, Екатеринославе, Киеве, Харькове, на Кавказе и в Крыму. В ноябре 1920 года, вместе с белыми офицерами, на пароходе переправился в Константинополь. Начались годы эмиграции.

Турция, Румыния, Бессарабия, Польша — везде он выступает с неизменным аншлагом. В польском Сопоте Вертинский познакомился с Ирен Потоцкой, дочерью эмигрантов, и вскоре они поженились.

Артист с большим успехом гастролировал в Австрии, Венгрии, Ливане, Палестине, Египте, Ливии, Германии, Франции. Певец стал мировой знаменитостью, но на просьбы о возвращении на родину получал отказ...

В 1925 году Вертинский обосновался во Франции, где продолжил активную концертную деятельность. Это были годы истинного расцвета его таланта, когда он создал, возможно, лучшие свои произведения — «Пани Ирена», «Венок», «Баллада о седой госпоже», «В синем и далеком океане», «Сумасшедший шарманщик», «Мадам, уже падают листья», «Танго «Магнолия», «Марлен» и другие.

Осенью 1934 года успешно прошли гастроли Вертинского и за океаном, в США.

МАЗЕТРО

Примерно в это время стал меняться репертуар артиста: на смену экзотическим сюжетам пришли ностальгические мотивы; театральные персонажи, исполненные надрыльных страстей, стали уступать место обычным людям, испытывающим простые человеческие чувства.

Вертинский был популярен не только в среде эмигрантов как бард ностальгии, он приобрел мировую известность, несмотря

на то, что исполнял свои песни исключительно на русском языке. Успеху Вертинского способствовали и его великолепные артистические данные, уникальная исполнительская манера.

...Из США Вертинский вернулся во Францию, а оттуда в 1935 году перебрался в Китай, обосновавшись в Шанхае, где проживала большая русская колония. Неизвестно, какие надежды связывал Вертинский с переездом на Дальний Восток — но это была не Европа: не те залы, не та публика, да и той — немного. Концерты не приносили больших гонораров, именно в это время он по-настоящему столкнулся с нуждой. Возможно, это стало и одной из причин их развода с Ирен Потоцкой. Но зато — может, это вела его рука Судьбы? — Вертинский встретил здесь любовь всей своей жизни.

ГРУЗИНСКАЯ ПРИНЦЕССА ИЗ ШАНХАЯ

Лидия Владимировна Циргава родилась 14 апреля 1923 года в городе Харбин на северо-востоке Китая.

По линии отца она происходила из старинного грузинского княжеского рода. Ее дед и бабушка по отцу осели в Китае, оставаясь российскими подданными. Отец служил в управлении Китайско-Восточной железной дороги и считался советским служащим. Он скоропостижно скончался, когда Лидии не исполнилось и десяти.

...Их знакомство произошло в 1940 году. После концерта за кулисами к певцу подошла красивая девушка. Сама она вспоминала об этой встрече так: «Его странный, говоряще-поющий голос пронзал мне душу сладкой болью... Как будто не по диску, а по моему сердцу водили патефонной иглой...» А Александр Николаевич сразу понял: «Мне ее послал Господь Бог!»

Он спросил: «Как вас зовут?» Она ответила: «Лидия, но все зовут Лидя. А грузины — Лиля». Александру Николаевичу это очень понравилось, и она на всю жизнь осталась для него Лилей.

Несмотря на практически сразу вспыхнувшее между ними чувство, предложение Вертинский сделал лишь через полтора года — это был очень серьезный шаг, ведь ему шел 51-й год, а его милой Лиле едва исполнилось 18. Кстати, это заставило и маму Лидии категорически возражать против брака дочери с Александром. Но любовь была сильнее. Они обвенчались 26 апреля 1942 года в кафедральном соборе Шанхая.

Вскоре у них родилась первая дочь — Марианна. Чтобы прокормить семью, артисту приходилось давать по два концерта в день.

После вторжения в Китай японских войск материальное положение семьи резко ухудшилось. Лидия Владимировна Вертинская через много лет вспоминала, что было время, когда перед каждым своим выступлением Вертинский выкупал фрак из ломбарда, а после выступлений сдавал его снова, до следующего раза.

НАЗАД — В БУДУЩЕЕ?

А в это время СССР вел кровопролитную войну с фашизмом. И в семье Вертинских заговорили о возвращении на Родину. Лидия Владимировна вспоминала об этом тяжелом периоде: «...Война в России всколыхнула в нас, русских, любовь к Родине и тревогу о ее судьбе. Александр Николаевич горячо убеждал меня ехать в Россию и быть с Родиной в тяжелый для нее час. Я тоже стала об этом мечтать. Он написал письмо Вячеславу Михайловичу Молотову... Через два месяца пришел положительный ответ и визы Вертинскому, мне и моей маме».

В ноябре 1943 года Лидия с мужем, трехмесячной дочкой Марианной и мамой Лидией Павловной после долгих лет эмиграции приехали в Москву. Здесь Вертинский принял хорошо, поселили в гостинице «Метрополь», где они прожили три года. А потом семья получила просторную квартиру в Москве.

Год спустя у супругов родилась вторая дочь, Анастасия. Своим девочкам Вертинский посвятил одну из самых своих известных песен того периода — «Доченьки»...

Вертинский выезжал с выступлениями на фронт, исполнял патриотические песни — как советских авторов, так и собственного сочинения. И после войны он продолжал успешную гастрольную деятельность. Но...

Его дожимала цензура; концерты в Москве и Ленинграде были редкостью, на радио Вертинского не приглашали, пластинок почти не издавали, не было рецензий в газетах. Чтобы зарабатывать на жизнь, ему приходилось давать по 24 концерта в месяц. За 14 лет он дал более двух тысяч концертов, проехав по всей стране, выступая в театрах и концертных залах, на заводах и шахтах, в госпиталях и детских домах...

После войны Вертинский продолжил сниматься в кино. Режиссеры в основном эксплуатировали его характерную внешность и манеры: и то и другое он продемонстрировал в роли князя в фильме 1954 года «Анна на шее». За роль в фильме «Заговор обреченных» он получил свою единственную государственную награду: Сталинскую премию (1951).

ПТИЦА ФЕНИКС

В советские годы домохозяйничать было не модно. Вот и Лидия Владимировна, когда дочери немного подросли, поступила на факультет живописи Московского государственного академического художественного института имени В.И. Сурикова, окончив который в 1955 году, стала работать профессиональным художником на полиграфкомбинате, принимала участие в выставках.

Лидия не собиралась делать кинокарьеру. Но однажды ее увидел кинорежиссер Александр Птушко, который в то время как раз начал съемки фильма-сказки «Садко». Он сразу предложил ей сыграть в этом фильме роль волшебной птицы Феникс. Эта роль стала ее дебютом в кино.

Ее будто неземная, таинственная, тонко «выточенная» внешность привлекала и в дальнейшем режиссеров сказочных фильмов. В «Новых приключениях Кота в сапогах» она была очаровательной колдуньей, а в «Королевстве кривых зеркал» — злобной придворной дамой. Дворянское происхождение Лидии Вертинской позволило ей с блеском сыграть роль Герцогини в «Дон Кихоте».

Талантливость родителей передавалась и детям — Марианна и Анастасия Вертинские стали прекрасными актрисами.

«А С НИМ НЕ СРАВНИТСЯ НИКТО!..»

Александр Николаевич Вертинский дал свой последний, как оказалось, концерт 21 мая 1957 года в Ленинграде. В тот же день вечером в гостинице «Астория» он скончался от острой сердечной недостаточности. Похоронен великий артист на Новодевичьем кладбище в Москве.

А что же Лидия Владимировна, его «милая Лиля»? Всю свою жизнь она посвятила мужу и дочерям. И после ухода Вертинского не изменила себе, положив жизнь свою во многом на алтарь любви к детям.

Она прожила с Александром Вертинским пятнадцать лет. Но каких лет! Даже самые трудные годы остались в ее памяти как самые счастливые. Любовь озарила их жизнь, и сила ее была такова, что пламя этой любви согревало Лидию еще много-много лет.

Дочь Марианна вспоминала: «...Любовь их видели, это да. Отец, уезжая, каждый день писал маме письма — каждый Божий день! Она его боготворила, он, собственно говоря, сделал ее личностью, незаурядной женщиной. Ведь она вышла за него замуж в 18 лет! Он выпел и воспитал ее, как Пигмалион Галатею. Замуж, овдовев в 34 года, мама больше не выходила, хотя предложения были — и очень хорошие. Но кого, скажите, она могла сравнить с Александром Николаевичем?» О том, кто и какой был Александр Николаевич Вертинский, лучше всех рассказала сама Лидия Вертинская в своей книге «Синяя птица любви» — найдите возможность, прочитайте, и вы всё поймете...

Лидия Владимировна Вертинская скончалась 31 декабря 2013 года и была похоронена на Новодевичьем кладбище рядом с мужем.

Она пережила Вертинского на много десятилетий, но ушла, слушая его песню «Ваши пальцы пахнут ладаном». Последний ее вздох совпал со строчкой «Сам Господь по белой лестнице поведет вас в светлый рай»...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Л. Вертинская. «Синяя птица любви»; А. Вертинский. Четверть века без Родины. Страницы минувшего; Д. Самин. Самые знаменитые эмигранты России; В. Разумный. Воспоминания современника об А.Н. Вертинском; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

Об условиях установления опеки над малолетним ребенком

О правах лиц, находящихся на социальном обслуживании

Мне 55 лет. Недавно у меня умерла дочь, оставив сиротой внучку в возрасте 8 лет. С мужем дочь была разведена сразу после рождения девочки. Зять, который живет в другом городе и практически никогда не общался с дочерью, хочет забрать ее у меня. Зачем — непонятно. В воспитании и содержании дочки он никогда не участвовал, он ее совсем не знает и любви к ней никакой не испытывает. Есть ли у меня реальная возможность судиться с ним, чтобы оформить на себя опеку над ребенком, которого я воспитываю с пеленок.

Для оформления опеки над ребенком, имеющим в живых одного из родителей, необходимо получить согласие данного родителя. В случае, если получить согласие не пред-

ставляется возможным, оформить опеку над ребенком можно, в том числе в случае уклонения родителя от воспитания ребенка или от защиты его прав и интересов.

Факт уклонения родителя от воспитания ребенка может быть установлен органом опеки и попечительства самостоятельно.

Согласно позиции Верховного суда РФ, изложенной в Определении № 18-КГ13-85 от 17. 09. 2013 года, получение от родителя, устранившегося от воспитания ребенка, письменного согласия на установление опеки не требуется.

Данным Определением Верховный суд указывает, что уклонение родителей от воспитания ребенка само по себе является основанием для рассмотрения вопроса об установлении над ним опеки или попечительства. При этом законом не предусмотрена необходимость получения согласия на установление опеки над ребенком от родителей, которые уклоняются от его воспитания.

В Вашей ситуации имеют место следующие обстоятельства: смерть одного из родителей и уклонение второго родителя от

исполнения своих обязанностей в отношении ребенка, что, согласно положениям ст. 121, 145 Семейного кодекса РФ, является основанием для назначения опеки в отношении малолетнего ребенка. Установление факта уклонения одного из родителей от исполнения своих обязанностей органом опеки и попечительства допускается законом, что подтверждается позицией Верховного суда РФ.

Таким образом, для установления опеки над внучкой Вам, прежде всего, следует обратиться в орган опеки и попечительства по месту жительства с заявлением, содержащим просьбу о назначении Вас опекуном и описание ситуации.

Мне 82 года, но я в своем разуме, на своих ногах и до недавнего времени жила в своей квартире, в которой был прописан и мой сын. С невесткой отношения не сложились.

3 месяца назад под предлогом того, что мне нужно подлечиться в санатории, мой сын отвез меня в дом престарелых, сказав, что это — санаторий. Единственный мой недостаток — я плохо вижу, а за неделю до того, как он меня отвез, мне пришлось подписать какую-то бумагу (якобы для санатория). Но получилось так, что я сама подписала себе «приговор пожизненного заключения». Что это была за бумага — я не знаю. На мои звонки сын не отвечает — может быть, сменил номер телефона.

Как мне теперь вернуться домой?

Для разрешения Вашей проблемы следует, прежде всего, определить правовой статус Вашей квартиры и установить, возможно ли в нее беспрепятственно вернуться.

Независимо от того, приватизирована ли Ваша квартира (принадлежит Вам на праве собственности) или нет (относится к государственному или муниципальному жилому фонду), Вы

имеете право в нее вернуться. Это подразумевается как статусом собственника жилого помещения (в первом случае), так и положениями законодательства о том, что временное отсутствие нанимателя жилого помещения по договору социального найма, кого-либо из проживающих совместно с ним членов его семьи не влечет за собой изменения их прав и обязанностей по договору социального найма (ст. 71 ЖК РФ).

Следовательно, Вы имеете право вернуться в свою квартиру, что, однако, не означает фактической возможности это сделать, поскольку сын с невесткой могли, по меньшей мере, сменить замки.

В случае, если Вам будут препятствовать в доступе в квартиру для того, чтобы вновь иметь возможность ею пользоваться, Вам придется обратиться в суд с иском об устранении препятствий в пользовании жилым помещением. Учитывая Ваш возраст и состояние здоровья, Вы можете рассчитывать на возможность предъявления иска в защиту Ваших прав органами прокуратуры, куда Вам стоит обратиться с заявлением, описав произошедшую с Вами ситуацию.

Видится наиболее вероятным, что документ, подписанный Вами, является договором о предоставлении социальных услуг. Данный договор ни в коем случае не является «приговором пожизненного заключения». Вы имеете право отказаться от получения социальных услуг в любой момент, написав заявление (отказ) от социального обслуживания, социальной услуги и передав его администрации учреждения, в котором находитесь (ст. 18 ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», п. 38 Приказа Минтруда России от 24.11.2014 N 935н).

Однако мы рекомендовали бы Вам для начала определиться с тем, насколько реально Вы сможете вновь пользоваться своей квартирой, и только после этого писать заявление об отказе от дальнейшего проживания в доме престарелых.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМИКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМИКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



Ответ на первый вопрос. У Адама и Евы родились и дочери, которые стали женами Каина и Сифа (Авель был убит). Они выходили замуж за своих братьев (первым людям было разрешено брать замуж близких родственников). От них и произошли все люди на земле.

Ответ на второй вопрос. Если человек верит в такую ахиною, то этот человек к православию никакого отношения не имеет, так как не раскрывал ни одной священной книги, в которой упоминается жизнь Христа. Читайте больше священных книг.

У сестры родился сын и на второй день умер — некрещенным и без имени. Как за таких детишек положено молиться?

Очень частый вопрос. За таких детей не молятся. Они не сделали ничего: ни плохого, ни хорошего.

Говорят, что сорокоуст о здравии и о упокоении можно заказывать сразу в нескольких храмах и монастырях.

Так ли это и что такими многочисленными молитвами достигается?

Как часто можно заказывать сорокоуст (и о здравии, и о упокоении)?

Получается, что прошло сорок дней, и можно заказывать опять сорокоуст на следующие сорок дней — и так беспрерывно и бесконечно?

Сорокоуст можно заказывать сколько вам

удобно. А достигается такими молитвами то, что вы просите у Бога.

У моих родственников недавно во время пожара сгорел дом. Они собираются строить новый дом на том же месте — прямо на месте пепелища. Соседи и друзья говорят, что этого делать нельзя — плохой знак.

А мы с мужем думаем, что все это предрассудки. Почему бы не построить новый дом на старом месте, особенно если учесть, что там уже подведены все коммуникации. Как правильно поступить в такой ситуации с точки зрения Православия?

К счастью, Православие — это вера, а не суеверие, поэтому оно думает больше о спасении вашей души, а не тела. Но если вы хотите построить новый дом, то просто рассудите. Ведь все города России стоят на пепелище сгоревших домов, и люди в них живут и благоденствуют.

Я всегда думала, что усопших поминают на девятый и сороковой день. А недавно услышала, что и на двадцатый день после смерти тоже положено заказывать в церкви соответствующую службу и помянуть умершего. С чем это связано?

Молиться об усопшем человеке первые 40 дней обязательно. Так как по учению церкви в эти дни душу готовят ко встрече с Богом (Страшный Суд Божий), в эти дни душа знакомится с

райской обителью и также проходит мытарства. И чтобы как-то разделить с усопшим тот страх, который им преодолевается, и есть то время духовной поддержки. И так как 20-й день — это половина пройденного пути, то в некоторых местах существует традиция: чтить половину пройденного пути, помянув усопшего.

Чем отличается говение от пощения?

Отличается только словом. Одно — старое, другое — новое. Другими словами, говение и пощение это одно и то же.

Есть выражение и даже вроде заповеди: «Любите врагов своих».

Да, у меня, как и у каждого человека, есть враги. Я с ними не борюсь и не встречаюсь, отношений не выясняю и зла на них не держу. Но — любить? Как я могу их любить? Может быть, это выражение справедливо для людей духовных — священников и монахов, а не для нас, мирян?

Это заповедь. Вы бы пожелали, чтобы Вашему врагу причинили какое-нибудь зло? Если нет, то Вы на пути к любви к нему. Не унывайте, и Вам это возможно. А из врагов часто получаются и друзья, особенно если им добро делать.

Мне 51 год. В детстве меня крестили, бабушка была верующей и научила меня молитве «Отче Наш». Потом еще подружки мамы рассказывали об Иисусе и Иуде, предавшем его, а я своим детским разумением поняла, что Иисус — хороший, а Иуда — плохой. И только в 80-е годы я пришла в церковь, стала носить крестик, а в 90-е стала изучать Библию.

И вот у меня возникли вопросы, на которые хотелось бы получить от Вас ответ.

Когда Господь изгнал Адама и Еву из Рая, они были на Земле одни.

Потом у них родились дети: сначала Каин и Авель, которые женились.

На ком же они женились, если на Земле никого не было?

И второй вопрос. Среди верующих людей — тех, кто не просто ходят в церковь, но даже поют в ней — существует уверенность, что пауки спасли младенца Иисуса — заплели своей паутиной вход в пещеру, где скрывались Иисус с Богородицей. Я нигде об этом не читала. Может быть, это просто легенда?

Православный календарь на февраль

(новый и старый стиль)

6 февраля / 24 января — Блж. Ксении Петербургской

7 / 25 — Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского. Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову

9 / 27 — Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста

15 / 2 февраля — Сретение Господа нашего Иисуса Христа

22 / 9 — Отдание праздника Сретения Господня

25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери

27 / 14 — Равноап. Кирилла, учителя Словенского.



ПОДАРИ МНЕ, ПОДАРИ!

В праздничные дни не вспомнить о подарках было бы просто непростительно. Какие дары преподносят друг другу звездные супруги и приятели? Конечно, дарить что-нибудь скромненькое им просто не позволяет статус. И все же, чем же они радуют себя, любимых?

Виноградник в Калифорнии? Почему бы и нет! Именно такой подарок Дэвид Бекхэм сделал своей супруге Виктории. Пош Спайс оценила подарок и даже попробовала себя в качестве сомелье, создав новый сорт вина и дав ему собственное имя. Однако желающие попробовать данный напиток не могут рассчитывать на его свободную продажу в магазинах — звездная пара изготавливает его эксклюзивно для собственной семьи и друзей.

Еще один красавчик, Джонни Депп, также купил своей тогда еще законной жене Ванессе Паради виноградник во Франции — таким образом актер решил отметить выход очередного альбома певицы после ее семилетнего молчания. Ванесса является поклонницей красного сухого вина, и хотя собственноручно лозу она подвязывать не стала и собирать виноград — тоже, подарок можно

было бы считать очень прибыльным вложением в семейный бизнес, если бы не развод пары, состоявшийся в 2012 году. Теперь, когда Депп вновь намерен жениться, он опять задумывается о подарке — теперь уже будущей супруге Эмбер Хёрд, которая почти вдвое моложе него. Понятно, чтобы расположить ее к себе еще больше, Депп не жалеет денег. Ближе к свадьбе он запланировал купить будущей супруге целый остров на Гавайях, для чего уже отложил 15 миллионов долларов. Впрочем, денег понадобится намного больше. В планы жениха входит построить на этом куске суши дом с большой кухней и изостудией, где Эмбер сможет предаваться своим любимым занятиям — готовить для Джонни деликатесы и писать картины. Ну а пока он радует возлюбленную более скромными подарками: на день рождения он подарил ей раритетный сборник рассказов Эрнеста Хемингуэя всего за 200 тысяч «зеленых».

Когда Дженнифер Энистон была замужем за Брэдом Питтом, он тоже баловал ее подарками. Например, однажды порадовал ее роскошной пятидесятиметровой яхтой. После развода Энистон оставила ее себе — ну, кто бы сомневался! Теперь Брэд делает сногшибательные подарки Анджелине Джоли. Среди них и настоящий военный полигон, где Энджи утоляет свою страсть к оружию и стрельбе, а также снимает стресс, что жизненно необходимо в семье, где подрастают шестеро детей; и остров в океане; и дорожная антикварная мебель в их особняке во Франции. Анджелина же, в свою очередь, побаловала мужа суперкрутым мотоциклом, великолепным спорткаром, а также необычным эксклюзивным кольцом, на котором выгравированы имена всех членов их большой семьи.

Дженнифер Энистон же одаривает теперь своего нового избранника — актера Джастина Тера. Однажды актриса вручила бойфренду ключи от позолоченного мотоцикла стоимостью почти в 1 миллион долларов (для сравнения — мотоцикл Брэда Питта, преподнесенный Анджелиной, оценивается всего в 120 тысяч долларов). Но и это еще не все. Как полагают, на роскошном мотоцикле нужно гонять в не менее роскошной кожаной куртке, так что Дженнифер дополнила подарок эксклюзивной курткой за 500 тысяч.

Супруги Бейонсе и Jay-Z также регулярно обмениваются роскошными подарками. Не так давно в честь годовщины свадьбы рэпер подарил возлюбленной частный остров на



Багамах, который обошелся ему в 3 миллиона долларов.

Звездные пары очень романтичны. Так, например, Мадонна растрогала Гая Риччи, подарив ему на свадьбу песню под названием «Песня для Гая» в исполнении Элтона Джона. А на церемонии бракосочетания Джастин Тимберлейк и Джессики Билл утирали слезы все гости — когда жених пел любимой, идущей к алтарю, серенады собственного сочинения.

Не менее романтичный Майкл Дуглас подарил своей жене Кэтрин-Зета Джонс старинный замок в Уэльсе. Кэтрин очень обрадовалась такому подарку и разбила вокруг него прекрасный сад.

Джастин Бибер однажды устроил любимой ужин в амфитеатре. Он очень любит театрализованные представления, поэтому певец пригласил возлюбленную, певицу Селену Гомес, в один из самых больших амфитеатров Лос-Анджелеса, где они сначала поужинали при свечах, а потом посмотрели любимый фильм Селены — незабвенный «Титаник». Интересно, что за мероприятие Джастин не заплатил ни цента — в благодарность за неоднократные аншлаги заведение устроило ему торжество безвозмездно.

Подарки бывают и очень необычные. Например, знаменитому «роллингу» нестарющему Мику Джаггеру богатенькие поклонники однажды пода-рили самую дорогую в мире зубную

щетку, которая была сделана из чистого золота, стоимостью в 4 тысячи долларов.

На один из праздников Роберт Паттинсон одарил Кристен Стюарт небольшим, но очень приятным сувенирчиком — Parker'ом из белого золота стоимостью в 46 тысяч долларов. Как оказалось, коллекционных ручек, подобных этой, в мире насчитывается всего сорок штук. Самого же Паттинсона этим летом буквально завалили зубочистками. Их дарили ему все подряд. А все потому, что, пытаясь побороть свое пристрастие к табаку, актеру постоянно приходилось держать во рту что-нибудь, и он выбрал зубочистки.

Актриса Скарлетт Йохансон сделала своему супругу Райану Рейнольдсу очень необычный подарок: эксклюзивный перстень, в котором вместо драгоценного камня в золотую оправу был вставлен... ее собственный зуб мудрости.

А вот певец Элтон Джон презентовал своей приятельнице по имени Леди Гага винтажную красную чашку — в качестве благодарности за выступление на его концерте. С тех пор звезда практически с ней не расстается, отказываясь пить чай из другой посуды.

Рок-музыкант Дэйв Наварро сделал своей возлюбленной Кармен Электре очень необычный и романтичный подарок. Сказав будущей супруге, что у нее чересчур сияющие глаза,

светом которых он не хочет делиться с окружающими, Дэйв преподнес ей 1200 пар солнцезащитных очков. «Ее глаза просто пронзали мое сердце, — рассказывал Наварро в интервью, — и я не мог рисковать: а вдруг она произвела бы точно такое же впечатление на других мужчин!»

А знаете, что подарил своей невесте на свадьбу Том Круз? Не удивляйтесь! Расческу, кастрюлю и котика... Это все, что нужно в жизни замужней женщине, решил он. Недоумение Кэти Холмс было недолгим. Ведь сразу после неловкой паузы он осчастливил возлюбленную собственным самолетом!

Кстати, дорогие подарки можно сделать и совсем без денег! Как призналась однажды Айда Филд, супруга Робби Уильямса, самым ценным подарком, который сделал ей супруг, стал его отказ от курения! Он внял ее мольбам и бросил курить после того, как выкуривал по три пачки в день! Достойный пример для подражания!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

МОЛОДА, КРАСИВА, УМНА — НОВЫЙ ОБЛИК РОССИЙСКОЙ ВЛАСТИ

На Олимпе российской власти появляется все больше женщин — молодых и красивых. Яркий тому пример — Мария Захарова, официальный представитель МИД РФ, и Наталья Поклонская, прокурор Республики Крым. Оба назначения соотечественники восприняли положительно и с восторгом — широкие круги общественности за рубежом.

У представительниц «новой женской волны» есть и общие судьбоносные черты (каждая воспитывает дочь), и индивидуальные пристрастия (например, одна — активный блогер и пользователь соцсетей, другая не состоит ни в одной соцсети, но сама — персонаж анимэ, комиксов в Интернете).

Обе не вдруг получили высокие назначения, а уверенно прошли все ступени карьерной лестницы: от получения хорошего образования до овладения всеми навыками профессии.



ДИПЛОМАТ-ТОРПЕДА

«Новая торпеда России в информационной войне» — так окрестил Марию Захарову финская газета *Huvudsdagbladet*, выходящая на шведском языке. А телеведущий Владимир Соловьев, в передачах которого часто принимает участие и блистательно полемизирует Захарова, назвал ее Анти-Псаки, как антипод одиозному бывшему официальному представителю Госдепа США.

Откуда же появилась наша новая дипломатическая звезда на небосклоне международных отношений? Изначально — от папы-дипломата и мамы-искусствоведа. Потом были хорошее образование и повышенная работоспособность.

Детство Маши прошло в столице Китая — Пекине. Отец много лет работал в Шанхайской организации сотрудничества (сейчас он в отставке и преподает в Высшей школе экономики). Дочь, соответственно, в совершенстве знает китайский язык, так как училась в китайской школе. Затем поступила, конечно же, в Московский государственный институт международных отношений, и не только потому, что решила продолжить дипломатическую династию — с детства любила телепередачу «Международная панорама». Выбрала Маша факультет журналистики. В конце учебы снова попала в Китай: преддипломную практику проходила в российском посольстве в Пекине. После получения диплома стала сотрудником МИДа, защитила кандидатскую диссертацию по теме «Трансформация осмысления символики празднования традиционного Нового года в современном Китае. Последняя четверть XX века». По образованию она не только журналист-международник, но и кандидат исторических наук, востоковед.

Первое место работы — редакция журнала «Дипломатический вестник», затем служба в МИД, а несколько лет Захарова возглавляла пресс-службу представительства России при ООН в Нью-Йорке. Следующее назначение — зам. главы департамента информации и печати МИД. Ее дипломатическое звание — советник высшего ранга, она — член Совета по внешней политике и обороне РФ. В августе 2015-го Мария Захарова назначена на пост официального представителя МИД РФ.

Впервые в истории российской дипломатии на такой высокий пост назначена женщина. И небезосновательно: сегодня Захарова самый цитируемый российский дипломат. Ее интернет-активность способствует ее популярности, но главная цель — популяризация в социальных сетях и СМИ деятельности МИДа и в целом российской внешней политики. Неслучайно ее называют блогером министерства иностранных дел. Она живо, эмоционально, где надо — резко, а где надо — с юмором, но в

любом случае, профессионально и доступно доносит до общественности политическую информацию. Неформально — в соц. сетях, ярко — в ток-шоу и телевизионных передачах.

Мария Захарова — наш ответ представителям Госдепа США, которые зачастую так невняты в своих выступлениях на пресс-конференциях. Как пишут в западной прессе: «Судя по всему, в Кремле не только научились вести информационную войну в лучших американских традициях, но и начинают явно обыгрывать своих заокеанских учителей».

Наш официальный представитель явно превосходит госдеповских не только интеллектуально, но и, что называется, «внешней картинкой». «Голубоглазая, длинноногая блондинка — новая русская суперженщина» — это подпись под карикатурой на Захарову в итальянской газете *Rapogama*, где она изображена в плаще супермена и в купальнике расцветки российского флага — в позе уверенно стоящего на подиуме атлета. А почему бы и нет? Рост у Захаровой 170, фигура отличная: с детства занималась многими видами спорта. Как рассказывает мама, семья часто переезжала, и Маша занималась в тех секциях, которые были доступны по месту жительства. Начиная с фигурного катания, потом довольно успешно занималась гимнастикой и даже посещала кружок по стрельбе. Для поддержания спортивной формы Мария регулярно посещает спортзал.

А вот о личной жизни «самого открытого чиновника» МИДа известно мало: разведена, имеет дочь. На вопрос, остается ли время при таком насыщенном рабочем графике на воспитание ребенка, отвечает: «Если я в чем-то себе отказываю, так это в тусовках и некой вечерней жизни. Все свободное время я провожу с дочкой». А когда зарубежные командировки, ребенком занимаются бабушка, дедушка и няня.

Мария Захарова — женщина, представляющая за рубежом свою страну, профессионал острого ума, жестко парирующий оппонент в полемике любого ранга — в глубине души остается девочкой, любящей подарки и игрушки, что выдает ее хобби: огромный кукольный дом в несколько этажей со множеством комнат, тщательно обставленных мебелью и предметами интерьера. Из многочисленных командировок по всему свету в свой кукольный домик она привозит шкафы, буфеты, кресла, ковры, посуду и даже музыкальные инструменты. Коллекция начала собираться сама собой в детстве, когда еще жила с родителями в Китае: там ей дарили игрушечную мебель, и она обставляла ею комнаты в коробках. Родители, поддерживая интерес ребенка к интерьерному дизайну, стали покупать ей уже не просто пластиковую мебель, а настоящие произведения искусства миниатюрной мебели.

Маша заинтересовалась историей ее

создания: оказывается, в Древнем Египте такую маленькую мебель клали в гробницы фараонов, в Европе делали макеты замков и дворцов с полной обстановкой, в России краснодеревщики делали миниатюрные кукольные копии. Так, для знаменитого «домика Нашекина», друга Пушкина, делались копии всех предметов интерьера у тех же производителей, где были приобретены настоящие стулья, диваны, рояли, часы. Это увлечение и разорило Павла Воиновича Нашекина: решив воспроизвести в миниатюре свой особняк, он заказывал слишком дорогостоящие копии.

Захаровой же заиграться «в домик» до отрицательных последствий коллекционирования, скорее всего, не грозит: кандидат исторических наук с аналитическим складом ума четко прогнозирует последствия...

В конце прошлого года ей исполнилось 40 — возраст расцвета для женщины, а для дипломата — еще юность.



ПРОКУРОР — КОМПЬЮТЕРНЫЙ ГЕРОЙ

О своей популярности в мире Наталья Поклонская узнала от дочери. Оказывается, видео с ее пресс-конференции набрало более двух миллионов просмотров на Youtube, в социальных сетях появились ее фан-группы, посвященная ей песня «Ах, какая наша, прокурор Наташа!» за одни сутки набрала более ста тысяч просмотров, а ролик с микстом ее фраз под названием

«Nyash myash» в первые месяцы собирал по миллиону просмотров в день. Теперь она и любимица геймеров: в компьютерную игру Prime World добавлен новый персонаж по имени Обвиняшка, запускается новая модификация известнейшей компьютерной игры GTA: San Andreas с главной героиней — прокурором Крыма.

Очень популярна Поклонская в Японии. Секрет популярности в стране восходящего солнца — во внешности Натальи. Она похожа на персонажи аниме: у нее большие глаза, широкая улыбка, правильные черты лица, даже прическа соответствует стандартам женской красоты в японской анимации. В сети можно найти множество рисунков с Поклонской в стиле моэ. Даже руководитель общества японско-российской дружбы, бывший премьер-министр Японии Юкио Хатояма, заявил, что является большим поклонником красоты прокурора Крыма. А что говорить о рядовых японских мужчинах! Вот какие признания они пишут: «Я не знаю, в чем в Крыму дело, но я ее поддерживаю — она прекрасна!»

Реакция Натальи Поклонской (кстати, не зарегистрированной ни в одной социальной сети) на всю эту шумиху вокруг своей персоны нейтральная: «Лучше бы люди оценили мою работу».

А работа ее — не мультяшная, не каждому мужчине в погонах по плечу. Когда в 2014 году возникла необходимость назначения прокурора Республики Крым, трою кандидатов-мужчин отказались занять эту должность, потому что работа на этом высоком посту грозила быть опасной. И, действительно, сразу после назначения на эту должность Поклонской (а она согласилась возглавить крымскую прокуратуру) ее стали запугивать: угрожали посадить в киевскую тюрьму, убить, разорвать... Если же она покинет пост прокурора Крыма, то Киев это расценит как добровольный отказ от преступной деятельности, в противном случае украинский спецназ достанет ее, арестует и бросит в камеру. «Лучше я буду сидеть в камере, чем служить фашистам», — отвечала Поклонская.

Ее и раньше пытались запугать, когда она еще работала в генеральной прокуратуре Украины и в 2011 году была государственным обвинителем на прогрессивном на всю Украину судебном процессе над организованной преступной группировкой «Башмаки», занимавшейся рэккетом, грабежами и убийствами.

В феврале 2014 года, во время кризиса на майдане, Поклонская написала рапорт об увольнении, заявив, что «стыдно жить в стране, где по улицам свободно разгуливают неонацисты и диктуют свои условия так называемой новой власти». Но начальство предложило ей остыть и уйти в отпуск. Наталья уехала к маме в Симферополь. Там она предложила правительству Крыма свою помощь, чтобы не допустить повторения

на полуострове киевских событий. Одним из первых ее дел в прокуратуре Крыма стало расследование по причинению тяжких телесных повреждений сотрудникам спецподразделения милиции «Беркут» с приговором активистам Евромайдана. В 2014-м Генпрокуратура Украины возбудила против Поклонской уголовное дело «за соучастие в действиях по захвату власти», а МВД Украины объявило ее в розыск. Крымчане же так говорят о своем прокуроре: «Приятно, что закон выглядит именно так. Будет приятно его соблюдать».

Сама же Наталья считает, что «прокурор должен быть подтянутым, красивым, в хорошей физической форме — это же офицер!» Однако о себе говорит: «Я все-таки не супермодель. Хотя, когда столько внимания, всегда нужно выглядеть хорошо. Бывает, парикмахер ждет меня допоздна, потому что днем некогда. Вот мы сидим часов в девять вечера, придумываем что-то, чтобы не надоедать людям с одним и тем же образом». Своей отличной фигурой, по ее словам, она обязана генам. «Я в папу — он тоже был худенький, голубоглазый, кудрявый, на Пьера Ришара похож. Всегда веселый, бодрый». Еще у нее есть секрет: уже почти три года она не ест мяса.

О личной жизни не распространяется: известно, что воспитывает дочь Анастасию, любит рисовать, смотреть фигурное катание, играет на фортепиано.

Важным делом своей жизни считает увековечивание памяти Николая II и его семьи. Портрет императора стоит на столе в ее рабочем кабинете, его судьбоносные слова «Если России нужна жертва, то пусть это буду я» Поклонская цитировала на торжественной церемонии открытия бюста Николаю II перед главным входом в музей-заповедник «Ливадийский дворец» в Ялте. Там же она общилась, что по ее личному заказу изготавливается большая скульптурная композиция, изображающая семью императора, которую установят на территории Ливадийского дворца. Ею заказаны и портреты императорской четы в полный рост. Для Натальи Поклонской император Николай II — эталон государственного деятеля и пример для подражания, может, и это перешло к ней с генами от прадеда — офицера царской армии, погибшего в Первую мировую.

Она тоже офицер, ее чин государственного советника юстиции 3 класса соответствует военному званию подполковника, и награды имеет: четыре ордена «За верность долгу», «Святой Великомученицы Анастасии», «Великой княгини преподобномученицы Елизаветы Федоровны» и «Святой Императрицы Всероссийской Александры Федоровны».

А всего-то Наталье 35 лет. Кем она может стать в 50? Генпрокурором РФ, Президентом России? Не зря же ее пример для подражания — император.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Неожиданно позвонила тетя Поля и вдруг заявила: «Вы дома? Сейчас к вам приеду. Ждите!» И дальше пошли сплошные чудеса.

Но сначала коротко о ней, моей тетушке Поле. Я совру, если скажу, что обожаю старшую (и единственную) сестру моего отца — тетю Полю. Нет, я не испытываю к ней неприязни, но и симпатии тоже не испытываю. Она — обычная немолодая тетя, в меру вредная, к тому же никогда не бывшая замужем и не имеющая детей, из-за чего, как я считаю, ее и без того не ангельский характер испортился основательно. Я не в курсе, были ли у тети Поли в молодости романы и увлечения, но тетя и романтика — понятия взаимоисключающие. Ее отличительные черты — занудство и мелочность, а еще она отменная скряга. Она никогда не ходит в гости и сама не собирает гостей. Ведь это такие расходы: продукты закупить, стол накрыть (если гости придут к ней), потратиться на подарки (если самой идти в гости).

Короче говоря, тетя Поля — из тех людей, у которых зимой снега не выпросишь, но мы у нее ничего и не просим — пусть живет спокойно.

Мне даже кажется, что тетя Поля относится к нашей семье, как к бедным родственникам. Вроде бы мы только и мечтаем, как бы ее раскрутить на спонсорскую помощь нашей многочисленной семье.

Наша семья — это мой папа, моя мама, мой собственной персоной, мой старший брат Женя, его девушка Наташа (она же гражданская жена и уже член нашей семьи), маленький сынок гражданской жены брата Васенька и здоровенный белый пушистый кот — по иронии судьбы тоже Вася. Живем мы на своих шестидесяти восьми квадратных дружно, иногда весело.

Наступило Рождество. Отгремели новогодние фейерверки, и люди продолжали радоваться наступлению нового года. Зимние каникулы в самом разга-

ре. Погода отличная. Вечером ожидается шикарный рождественский стол. Поздно вечером мы с Наташей запланировали гадания при свечах. Мальчик Вася просто радовался жизни: все дома, никто никуда не спешит, в детский сад ходить не надо, елка мигает гирляндами, и так много вкусного! Кот Вася тоже вполне доволен жизнью: миски его постоянно

стvenницы. Всю праздничную ауру нам разрушит занудством и нотациями. И надо было ей именно на Рождество надумать нанести нам визит!

Тетя Поля явилась очень быстро, буквально минут через двадцать.

— Здравствуйте! — сказала

ствующей Рождеству: светлой и доброй.

— Здравствуйте, мои дорогие! — говорит тетя Поля. — Как я по вам соскучилась! Как я вас люблю! Какие вы красивые и хорошие люди!

Мы с папой переглянулись. Взгляд его был тревожен, и мне показалось, что он подумал, не сошла ли тетя Поля с ума. А я решила, что она просто напилась. А что? Очень может быть. Тем более, что взгляд ее был плывущим и туманно-восторженным. Пьяная тетя Поля — что может быть смешнее и несуразнее! И я от души расхохоталась. За мной вслед зализал колокольчиком Вася-мальчик, улыбканулась Наташа, засмеялись по очереди Женя, мама и папа, а Вася-кот громко мяукнул.

А тетя Поля, будучи совершенно трезвой, стала раздавать подарки, коих у нее оказалось великое количество: огромная клетчатая сумка и большущий пакет. Она стала нас одаривать, как волшебный Дед Мороз, но совершенно бессистемно: мне сунула в руки тяжелую и красивую бронзовую пепельницу (при том, что я — некурящая девушка), своему брату (моему отцу) вручила коробку любимых конфет моей мамы, маме — набор, состоящий из скребка и щетки для сметания снега с машины. Брату моему Жене перепали детская фланелевая пижамка нежно-цыплячьего цвета и прелестной расцветки кухонное полотенце, Наташе — пара мужских носков, а Васе (мальчику) — фарфоровая статуэтка балерины и флакон дорогих французских духов в золотой коробочке, перевязанной розовой ленточкой. Ему вообще перепало подарков больше всех: толстая кулинарная книга с красочными иллюстрациями готовых блюд, кулон в виде сердечка на серебряной цепочке, брелок для ключей и автомобиль с пультом управления. Увидев автомобиль, ребенок совершенно восхитился и даже простил тете Поле все остальные подарки. Не остался без внимания и Вася-кот, получив именной ошейник с надписью «Вася», новую миску и набор паке-



полны кошачьего корма, вареной рыбы, да еще всяк так и норовит ему то шпротину подкинуть, то кусочек салами, то сырку — не жизнь, а сплошной вискас.

Короче, все были счастливы и довольны жизнью, предвкушая семейный праздничный ужин, когда раздался звонок тети Поли с ее заявлением.

— Тетя Поля едет к нам в гости, — объявила я во всеулышливание.

— Что ж, хорошо, пусть приезжает, — сказала мама ровным голосом, в котором я не услышала радости. Сама я совсем не обрадовалась предстоящему приезду род-

она, переступив порог нашей квартиры. — А я к вам на такси приехала!

Мы с мамой переглянулись. Это нечто из ряда вон выходящее: чтобы наша прижимистая тетушка вдруг разорилась на такси! Наверняка, случилось нечто из ряда вон выходящее. Пожар? Наводнение? Но вид у тети Поли вполне довольный. Стоит, улыбается. Не помню, чтобы когда-нибудь я видела ее улыбку, если не брать во внимание тетушкины ехидные усмешки, брошенные в адрес неразумных родственников, непрактичных соседок или коллег-транжир. А тут стоит с улыбкой, вполне соответ-

тиков «вискас».

Последней из сумки была извлечена бутылка дорогого вина.

— Давайте же праздновать! — это предложение тети Поля встретили бурными аплодисментами.

После обильного праздничного застолья, когда оба Васи убежали в детскую и за столом остались только взрослые, потекла неспешная беседа. Тетя Поля принимала активное участие в разговоре, внимательно выслушивая всех, чего за ней вообще никогда ранее не водилось.

— Да что это с тобою, в конце концов? — не выдержала мама, и за столом воцарилась тишина. Все взгляды были устремлены на гостью. Тетя Поля замерла, на минуту задумалась, потом тряхнула химической завивкой и грустно улыбнулась:

— Не хотела вам портить праздник, но... раз уж сами заговорили... Видите ли, надо было мне заболеть смертельной болезнью, чтобы понять, как я люблю вас и вообще всех людей, как люблю жизнь. В общем, жить мне осталось месяца два. Это по максимуму. От силы. Скорее всего, месяц-полтора. Нет, я хорошо себя чувствую, вообще никаких признаков... пока. Если бы не плановый медосмотр на работе, то и знать бы не знала, считала бы, что у меня все в порядке. Но результаты анализов говорят об обратном. А я теперь вот думаю: хорошо, что был этот осмотр и я узнала сейчас, а не когда бы уже окончательно слегла. По крайней мере, у меня есть в запасе еще несколько недель, чтобы прожить их ярко и наполненно. Какая глупость — моя прежняя пустая жизнь! Все копила: деньги, вещи, разное барахло. Зачем? А вот подруг, друзей — не накопила. Любовь свою не встретила, видно, плохо искала. Ребенка не родила. Дело свое не нашла. Ведь каждый рождается для чего-то. И в моем рождении тоже был какой-то смысл, а я до сих пор не знаю, какой. Горько понять на закате, что прожила жизнь пустоцвета. Я ведь понимаю, что и вам жизнь отравляла своими придирка-

ми и ворчанием.

Тут мы наперебой стали говорить ей, как мы ее любим — просто обожаем, как всегда рады ей, какой она прекрасный человек... Тетя Поля слушала с улыбкой наше вдохновенное вранье, а мы врили так убедительно, что и сами поверили.

— Спасибо вам! — с чувством произнесла тетя Поля. — Знаете, сначала я дико испугалась, когда мне сказали о моей скорой кончине, а потом подумала: что ж, теперь хоть тот малый остаток, что у меня есть, я проживу, как должно. Трачу теперь все свои сбережения, делаю подарки, сходила в театр на оперетту «Летучая мышь» — классная вещь, советую! Сто лет не была в театре. Да что в театре, я в кино не была лет двадцать. Не говорю уже про рестораны. А давайте завтра сходим все вместе в самый шикарный ресторан — я плачу за всех. Ну что вы приуныли? Не грустите, друзья мои. Жизнь прекрасна! Цените ее! Любите и берегите друг друга! Будьте счастливы! — Тетя Поля все говорила и говорила, а лицо ее светилось нежностью и любовью. Папа хмурился, брат мой, Женя, насупились, Наташа смотрела на тетю Полю с жалостью. Я до боли прикусила нижнюю губу, чтобы не разреветься. А мама плакала, не стеснясь своих слез.

Когда потрясение от тети Полиной новости чуть притупилось, мама стала выпытывать у тети Поли: что за диагноз, быть может, еще можно что-то сделать, ведь случается, что и врачи ошибаются. Надо бы сходить, на всякий случай, в другую больницу, повторить анализы.

— А... — отмахнулась тетя Поля, — не хочу тратить на это свое драгоценное время. Раз сказали, что конец, стало быть, конец.

— Ну не скажите, — возразила Наташа, — вот, например, всем известная Дарья Донцова тоже была «приговорена» врачами. А ничего, выкарабкалась и даже стала богатой и знаменитой.

— Поленка, — мягко сказал мой папа сестре, нежно глядя ее руку, — а давай, и правда, проверимся еще разок. А вдруг? Ну, ради меня!

— И вообще! — подал голос мой брат. — Тетя Поля, как

звучит ваш диагноз? Я сейчас в Интернет залезу. Главное — не отчаиваться! На ноги светила медицинские поставим! Экстрасенсов на помощь призовем! Мы вас в беде не бросим! Мы для вас! Мы за вас!..

Тетя Поля заплакала от избытка чувств:

— Милые мои, я и не знала, как вы меня любите. Не знала, как я вас люблю. А диагноз... у меня медицинская книжка с собой, но там все по-латыни, а по-русски я забыла. Но моя знакомая, Мария Ивановна, мне все подробно растолковала. А она двадцать пять лет в диагностическом центре проработала...

Далее события развивались так: взволнованный папа срочно вызвал к нам домой своего давнего приятеля Бориса, работающего врачом в онкологической клинике. Дядя Боря тут же примчался, изучил тети Полину карточку и стал ругаться страшными словами:

— Как человек, отработавший четверть века в диагностическом центре, мог сказать вам такое?! Что за безответственность?! Х...ый врач ваша Мария Ивановна! Валенок она, а не врач! Сапожник грё...ый! Такой клизм ставить доверять нельзя! Я бы утку с г...м из-под больного и то бы ей не доверил!..

Короче говоря, «страшным диагнозом» оказались вполне безобидные полипы в толстой кишке.

— Обычные фиброзные полипы. Сделают электрокоагуляцию, то есть, срежут под местной анестезией, прижгут — и все дела. Вся процедура минут на тридцать, — слегка успокоившись, объяснил дядя Боря. — Как фамилия Марию Ивановны? Главврач диагностического центра — мой хороший знакомый. Буду ставить вопрос о профнепригодности этой так называемой врачихи.

Но тут оказалось, что Мария Ивановна двадцать пять лет работает в диагностическом центре... санитаркой.

Когда страсти поулеглись и все мы с облегчением посмеялись, тетя

Поля глубоко задумалась, а потом сказала:

— Выходит, я зря последние дни так активно спускала нажитое долгим непосильным трудом?

Она нахмурилась, а мы все поняли. Я принесла из прихожей пустую сумку и пакет тети Поли и мы стали возвращать подарки. Я сидела рядом с сумкой и аккуратно записывала, комментируя вслух:

— Номер девять: статуэтка балерины фарфоровая — одна штука. Номер десять: пепельница бронзовая в виде цветка лотоса — одна штука...

Рядом со мною сидела Наташа, которая тщательно паковала то, что я уже внесла в список, и укладывала в сумку. Папа, прихватив с собою дядю Боря, ушел в свою комнату. Женя тоже было ушел к себе, но вскоре вернулся и протянул тете Поле несколько тысячных купюр:

— Это за вино, которое мы выпили, и за машину с пультом — не отнимать же у ребенка! А пижамку мы возвращаем.

Тетя Поля сидела в кресле и молчала. Потом встала и громко произнесла:

— Все! Баста! Так не пойдет!

Я было подумала, что что-то не внесла в свой список.

— Так не пойдет! Вытаскивай все взад! А лучше я — сама. С Рождеством, друзья мои! — смеялась тетя Поля, разгружая свою сумку второй раз за вечер, и по новой раздавала нам свои подарки, в этот раз почти ничего не путая: маме — ее любимые конфеты, папе — скребок и щетку для машины, Жене — пепельницу, Наташе — косметичку, дяде Боре — кулинарную книгу. Кстати, с книгой тетя Поля не напутала; дядя Боря — отменный кулинар.

— Что же ты себе ничего не оставила? — ласково спросила тетю Полю мама, когда пакет и сумка опустели.

— А у меня осталось самое главное: моя жизнь и вы — мои родные люди, — светло улыбнулась тетя Поля. — И не забудьте. Завтра все идем в ресторан. Я плачу! С Рождеством!

62 Братья наши меньшие ГОТОВИМСЯ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

Перед Новым годом мы подобрали у подъезда замерзшую голодную кошку. Было видно, что она не уличная, уж больно чистая и ухоженная. Раскленли объявления о находке, но никто не откликнулся. Кошка оказалась большой умницей, ходит в лоток, в еде непривередлива, очень ласковая. Мы решили оставить ее себе. Но есть одна проблема. Летом мы живем на даче, а кошка уже взрослая. Не хотелось бы получить приплод. Надо бы стерилизовать кошку, но не поздно ли, мы ведь не знаем, каков ее возраст. А вдруг ей уже делали такую операцию?

По поводу стерилизации Вы решили правильно. А на все остальные вопросы Вам ответит ветеринар. Он и возраст определит и, сделав УЗИ, скажет, не была ли кошка уже прооперирована.

Постарайтесь не затягивать с визитом к ветеринару, потому что стерилизация — дело не пяти минут.

● Чтобы во время посещения ветклиники до и после операции кошка не подхватила там какое-нибудь вирусное заболевание, желательно за месяц до операции сделать ей прививки.

● Операцию нельзя делать, когда кошка «гуляет». Оптимальное время — через две недели после течки. То есть надо дождаться следующей течки, а потом ждать еще две недели до операции.

● Еще 7-10 дней пройдет, пока заживут швы, и еще месяц, пока можно будет сделать прививки для кошек, живущих на улице. Ваша кошка на даче будет ведь жить на улице? Вот и посчитайте, за сколько времени до начала дачного сезона ее надо стерилизовать.



ХОМЯЧКОВАЯ ПОИЛКА

У нас в квартире очень жарко, поэтому наша собака Жулька много пьет. Поскольку мы весь день на работе, чтобы она не страдала от жажды, мы ставим ей большую миску с водой, но, когда воды в ней остается на доньшке, Жулька ее часто переворачивает и на кухне образуется лужа. Нельзя ли устроить ей какую-нибудь поилку?

Вы, наверняка, видели вертикальные поилки для хомячков. Многие хозяева по этому принципу делают поилки для собак на лето. А раз у Вас в квартире жарко, то такая поилка будет кстати.

Она очень проста в изготовлении. Сбейте два отрезка доски перпендикулярно друг другу. К вертикальной прибейте скобу, в которую будет ложиться двухлитровая пластиковая бутылка так, чтобы ее горлышко было на уровне половины глубины миски.

Налейте в бутылку воды, закрутите крышку, вставьте в скобу. Под нее поставьте полную миску воды и открутите крышку. Вода из бутылки будет наполнять миску по мере того, как собака будет отпивать из нее воду. Главное, придумать, как закрепить миску, чтобы собака не сдвинула ее с подставки, иначе вода из бутылки просто выльется на пол. Ее можно прикрепить к вертикальной доске или хотя бы приклеить к горизонтальной доске на двухсторонний скотч.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

ОГРАНИЧИТЕЛЬ ДЛЯ ОБЖОРЫ

Все домашние питомцы любят покушать, прежде всего, потому, что могут поесть только тогда, когда хозяин их покормит. Но никто, кроме собак, не поглощает еду с фантастической скоростью, ну, может быть, еще маленькие ненасытные котята. К сожалению, для пищеварения животных съеденная наспех пища так же вредна, как и для людей. Как отучить своих любимцев от скоростного обжорства?

Прежде чем дать питомцу еду, положите в миску резиновый или пластиковый мячик такого размера, чтобы он закрыл собой четвертую часть еды. Когда часть поверхности корма будет закрыта, нависать им пасть уже не получится, животному придется приспосабливаться, чтобы выесть корм вокруг мячика, а, значит, оно будет есть медленнее. В конечном итоге порция будет съедена та же, что и обычно, но без спешки.



ОТ ЗАПАХА ПСИНЫ

Зимой, высыхая от снега, шерсть вашего питомца начинает вонять псиной? Многие хозяева из-за этого начинают чаще купать своих собак, но в холодное время года это может стать причиной простуды собаки, так как смывается и не успевает восстанавливаться естественное жировое покрытие, да и шерсть просушить до конца не так просто, особенно густую и длинную.

Но выход есть. Очень хорошо убирает неприятный запах псины обычная пищевая сода. Перед купанием собаки наведите содовый раствор из расчета на 4 части воды 1 часть соды и смажьте этим раствором шерсть, а потом смойте ее и вымойте собаку с шампунем. После такой процедуры еще долго от мокрой шерсти не будет вонять псиной.

ВНИМАНИЕ! Сода не полезна для собак, поэтому не давайте своему питомцу слизывать пасту, пока вы мажете ему шерсть. Желательно, чтобы кто-то другой держал ему голову.



НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ?

Как и у людей, у собак иногда очень неприятно пахнет изо рта. Человек может замаскировать его жевательной резинкой или мятными таблетками. А как быть собаке?

Есть свежую петрушку — она не только освежает дыхание, но и нормализует собачье пищеварение. Но собака — не коза, она траву не ест. Поэтому петрушку следует измельчать и давать питомцу вместе с едой.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1

Нитки, смотанные шариком	к	а	н	ч	т	а	к	Выпечка с изюмом	к	е	к	с	Повозка в ауле	
Отворот на груди пиджака	к		ч		а		ю	Лучший номер в отеле	о		а	Сеточка для вышивки	а	
Крупная сумма денег		а	у	к	а	к		Повар-профессионал	к	у	ч	к	а	
Трапеза на природе														
Медленный танец														
Жаренный под грузом цыпленок					з			Корка на снегу	с					
Портфель-чемоданчик										г				
Средство связи											в			
Шелковая прозрачная ткань												б		
Портфель-чемоданчик	г	а	р	ч	т	о	н	Сушеные абрикосы	к	у	р	а	з	а
Приток Волги	о													
Оттенок голоса														
Порция лекарства												а	Павлович Чехов	
Одаренность	к													
Мелкий морской залив		м												
Механизм для перекачивания воды														
Сцена в цирке														
Хлебный напиток														
Сосуд, удерживающий тепло	т	а	л	а	н	т		Поселок отшельников	с	к	ч	т	Кусок ткани для шитья	
Греческая богиня победы	т													
Часть одежды вокруг шеи														
Время года														
Свинное бедро														
Созвучие	м													
Польская дама														
Предсказатель														
Полоска кожи по краю обуви														
Сплетенные волосы														
Садовая ягода	о													
Крепкий алкогольный напиток		р												
Конечный результат														
Самая длинная в мире река														
Карты для гадания	с	м	о	р	о	г	ч	н	а					
Такт, пульс														
Сосуд изобилия														
Фильм														
Орган обоняния														
Ложный слух														
Учреждение для малышей														

Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: десерт, абазур, талон, нос, турка, гардина, истома, юрист, кума, актер, омут, штаб, особняк, барыш, гриб, юноша, око, рахат, судак.

По вертикали: нектар, торт, иваси, фетр, бобр, ракета, атлас, нюх, Татьяна, танго, кот, амбра, чадра; бас, коса, уникам, род, трон, музыка, салат, шок.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

— Дедушка, а правду говорят, что женатые мужчины живут дольше, чем неженатые?

— Правда, внучек. Дольше, мучительно дольше...

☺ ☺ ☺

В магазине «Меха» мужчина спрашивает:

— Сколько стоит эта шуба для моей жены?

Продавец:

— Она обойдется в \$30000.

Мужчина:

— Как-то неправильно... Давайте еще раз, помедленнее!

Продавец:

— О-на о-бой-дет-ся...

Мужчина:

— О, теперь правильно! Она обойдется!..

☺ ☺ ☺

— Фима, мои соболезнования, дорогой! Говорят, у тебя теща умерла? Боже, какая была женщина! Наверное, с сердцем шо-нибуде, да?

— Таки нет. Подавилась бутербродом с черной икрой, когда французский коньяк закусывала...

— Шо ви говорите... какая красивая смерть!

☺ ☺ ☺

— Это, бабушка, палка. Я ею себе селфи делаю.

— Фу, стыдоба какая! Замуж тебе, внучка, надо, замуж!

☺ ☺ ☺

Дожили до зарплаты, деньги еще остались... Сидим, думаем: научились экономить или за что-то забыли заплатить?

☺ ☺ ☺

Чтобы после секса муж не отворачивался к стенке, жена повесила на стенку фотографию своей мамы.

Мужикам не понять настоящей боли. Они не знают, как это — когда ты решила не отвечать на его сообщения, а он их... не пишет!

☺ ☺ ☺

Мужика, стоящего в очереди, нагло толкает женщина и идет дальше. Мужик обиженно:

— Ну, вот, взяла и толкнула!

Тут женщина оборачивается и смотрит на него. Он:

— Ну, вот, еще и напугала!

☺ ☺ ☺

Парень и девушка после бурной ночи. Парень собирается уходить, но тут замечает фотографию мужчины.

— Милая, кто это?

— Давай не будем об этом.

— Я же тебя очень люблю! Доверься мне, я все пойму.

— Ну, хорошо. Это я в прошлом.

☺ ☺ ☺

— Никогда не пытайся понять, чего понять не можешь!

— Не понял!

— И не пытайся...

☺ ☺ ☺

Нищий подходит к полной женщине:

— Мадам, вот уже пять дней я ничего не ел!

— Завидую вам, — вздохнула дама. — Если бы у меня была такая сила воли...



В нашем новом спецвыпуске удачно объединены под одной крышей практически все зимние праздники.

Они чем-то схожи — например, новый и старый Новый год с Рождеством или

День защитника Отечества и День студентов —

будущих его защитников.

День святого Валентина, правда, немного выпадает, все-таки чужеземный праздник — но зато про любовь.

А к празднику полагается известно что — праздничное застолье!

Чем отличаются рецепты для застолья праздничного по сравнению с повседневным? Обилием — чтобы было из чего выбрать. «Привязкой» к празднику — чтобы ему соответствовать.

Изысканностью блюд — чтобы было чем потрясти.

Новизной — чтобы было чем удивить.

Оригинальностью — чтобы сделать застолье незабываемым!

В рецептах, собранных в новом спецвыпуске «Праздничное застолье», всё это — есть! Осталось приготовить и — съесть!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города.

Тираж ограничен.

ЧИТАЙТЕ В ЯНВАРСКОМ
НОМЕРЕ:

- ◆ Выход из депрессии
- ◆ Сорняк, ставший хлебом
- ◆ В плену у «хондроза»
- ◆ Победить туберкулез
- ◆ И многое другое...



В продаже
с 26
декабря

ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России»
газеты и журналы.
Первое полугодие 2016



В каталоге
«Почта
России»
Первое
полугодие
2016

15510

60673

Январь

ISSN 1818-7684



16001

9 771818 768369